STĂRILE CEREBRALE

INTRODUCERE

În ultimul an şi jumătate am lucrat la acest manuscris într-o pace febrilă. Am scris în weekend-uri, târziu în noapte şi, uneori, în pauzele scurte dintre şedinţele cu clienţii mei. Am scris o parte chiar şi în avion, la zece mii de metri înălţime peste ţări.

Eforturile mele au fost conduse de recunoaşterea faptului că oricât aş fi predat, exista o înţelegere greşită în ceea ce priveşte stările modificate de conştiinţă şi că unele dintre aceste erori împiedicau oamenii în dezvoltarea lor personală şi, în unele cazuri, creau pericole serioase.

Această carte este o încercare modestă de a corecta câteva dintre aceste dezinformări şi de a oferi cititorilor instrumente practice pe care să le poată folosi pentru a avea acces la misterioasele, frumoasele şi incredibilele comori ale propriilor lor lumi interioare.

Ne aflăm într-o perioadă importantă în istoria omenirii. Rata descoperirilor ştiinţifice întrece capacitatea noastră de a ţine pasul cu mulţimea de informaţii generate. Trebuie să vă spun că pe parcursul celor optsprezece luni, cât a durat scrierea acestei cărţi, au avut loc descoperiri importante în ştiinţa creierului, iar acest lucru a făcut necesara reeditarea unor parţi a manuscrisului.

Niciodată în istoria consemnată nu s-a mai întâmplat să dobândim atât de multe cunoştinţe într-un timp atât de scurt.

Cunoaşterea înseamnă putere. Dar cunoaşterea poartă cu sine şi o parte de umbră. **Pentru că folosind această cunoaştere pe cărările vieţii fără înţelepciune, putem foarte bine să ne autodistrugem.** Ideograma chineză pentru transformare este formată din două cuvinte: pericol şi oportunitate. Toate transformările implică schimbare, indiferent dacă este vorba despre transformări biochimice ale minţii sau transformări ale societăţii.

În lumea din ce în ce mai complexă în care trăim trebuie să transcendem vechile moduri de a vedea lucrurile şi de a le înfăptui. Trebuie să descoperim noi modalităţi de a învăţa şi de a munci. Este pe atât de adevărat la nivel economic, cât şi la nivel personal. Acele societăţi care se auto-educă în sensul de a fi cele mai creative şi motivate, ar putea fi cele care vor înflori în secolele următoare. Şi la nivel personal, accesul la cel mai mare potenţial al nostru, ne dăruieşte noi niveluri de împlinire şi succes.

Din experienţa mea am învăţat că stările modificate de conştiinţă ne pot ajuta să trecem dincolo de modul nostru obişnuit de a ne percepe şi să descoperim o lume interioară puternică. Momentele de „a-ha!", creativitatea şi senzitivitatea născute din explorarea lumii noastre interioare, ne pot ajuta să ne încercăm puterile cu oportunităţile pentru o viaţă mai bună şi pentru dezvoltare.

Aceasta este valoarea pe care eu o văd în a învăţa cum să accezi spre profunzimile conştiinţei. Şi acesta este motivul pentru care am scris această carte.

Doresc să-i mulţumesc editorului meu, Larry Moen, pentru previziunea de a publica o asemenea carte. Vreau să-i mulţumesc editorului Ellie Sommer pentru comentariile ei de mare ajutor. Doresc, de asemenea, să le mulţumesc lui Bob şi lui Jude Bennett pentru ajutorul dat în pregătirea manuscrisului. În cele din urmă, le mulţumesc tuturor celor ale căror vieţi si poveşti au contribuit la realizarea acestei cărţi şi la toată munca mea.

Ultimele mele cuvinte le adresez direct cititorilor: chiar dacă este posibil să nu ne fi întâlnit niciodată şi chiar dacă ajung la voi doar prin intermediul acestor cuvinte, am încredere şi cred în măreţia voastră. Nu contează la ce stadiu ne aflăm în domeniul cunoştinţelor dobândite, întotdeauna putem merge mai departe. Sper ca următoarele pagini să vă placă, să vă înveţe şi să vă lumineze. Fie ca ele să vă convingă să mergeţi în Marea Călătorie.

C. Thomas Kenyon
Insula Orcilor
Statul Washington
Martie, 1994

CAPITOLUL 1

Pegas

„Cel mai frumos lucru
pe care-l putem trăi este misterul” - Albert Einstein

Cu câţiva ani în urmă, o femeie de vreo patruzeci de ani a fost trimisă la mine de către un angajat al unei clinici sociale. Când Margo a intrat în biroul meu, s-a purtat ca o femeie care obişnuieşte să obţină ceea ce vrea. Cuvintele ei erau exacte, la fel ca mişcările ei care semănau cu tăietura unui diamant. Pe când stăteam de vorbă în lumina după-amiezii târzii de noiembrie, am simţit o suferinţă teribilă în vocea ei. Tocmai primise o ofertă de a pleca în străinătate să realizeze un material. Vechiul jurnalist din ea era gata să-şi facă bagajul şi să plece, dar corpul ei, parcă având propria minte, murea.

Ultimele raze X făcute, arătau că un cancer de care se ferea se întindea şi că celulele T creşteau cu fiecare zi. O durea orice mişcare; avea o durere continuă. Pe măsură ce-mi povestea din trecutul ei, am observa că faţa i se lumina atunci când vorbea despre Sedona, Arizona. Din vorbă în vorbă, ea a dezvăluit că unul dintre visele ei era să trăiască acolo, în deşert.

Ajungând în mod neintenţionat la sistemul stereo din biroul meu, am rugat-o să închidă ochii şi, pentru scurt timp, să „se lase purtată de muzică”.Muzica pe care am ales-o era compusă special cu pauze între pasajele muzicale. Alegându-mi cu grijă cuvintele, am invitat-o să se lase purtată de imaginaţie. I-am spus să-şi imagineze că se afla în Sedona. Privind peste întinderea deşertului, este atrasă de un bolovan mare. Când avea să-l găsească, trebuia să dea din cap. În momentul următor, ea a făcut semn că l-a găsit.

Apoi i-am cerut să simtă „energia vindecătoare” venind dinspre formaţiunea aceea geologică. Când a simţit în interiorul său sentimentele provenite de la piatra imaginară, atunci a început să se relaxeze. De fapt, întreaga ei postură s-a schimbat pe măsură ce procesul imagistic a continuat. Curând a început să zâmbească şi să respire uşor.

Din nou, alegându-mi cuvintele cu grijă, am condus-o mai adânc în imaginaţie, spunându-i să aducă „energia” pietrei în coloana vertebrală, acolo unde cancerul era cel mai agresiv. Pentru următoarele câteva minute, i-am sugerat să se îmbăieze în această „energie vindecătoare”. Când a deschis ochii, avea o lacrimă pe care a şters-o abil cu o batistă. Privind în sus, a aruncat o privire spre cameră uluită.

„A dispărut!” spuse ea.

„Ce a dispărut?” am întrebat.

„Durerea... Ce ai făcut?”

Într-adevăr, în aparenţă, tot ceea ce ea făcuse, a fost să asculte ceva „muzică drăguţă” în timp ce eu îi spuneam o poveste despre deşert. Şi totuşi, ceea ce ea a făcut, a fost activarea capacităţilor „profunde” ale creierului/minţii ei, prin alegerea unei anumite muzici şi a unui anumit limbaj.

Una dintre capacităţile creierului/minţii este auto-vindecarea şi prin intermediul endorfinelor; astfel, este posibilă reducerea sau eliminarea durerii fizice, aşa cum a făcut Margo. Endorfinele sunt o clasă de produse chimice ale creierului care, uneori, au legătură cu „narcoticele naturale ale corpului". Amândouă reduc percepţia durerii şi cresc starea de plăcere. Sunt substanţe puternice şi în anumite condiţii, creierul poate fi convins să le producă în cantităţi mari.

Mi-ar fi plăcut să spun că durerile lui Margo nu au mai revenit niciodată, dar nu s-a întâmplat aşa. Margo a murit după trei ani din cauza bolii pe care o avea. Dar, în tot acest timp, ea a putut călători şi a putut face lucrurile pe care şi-a dorit întotdeauna să le facă: să înoate cu delfinii, să viziteze din nou Sedona. Doctorii săi continuau să spună că este un miracol. Şi pe lângă toate acestea, ca să folosesc propriile ei cuvinte, „am ajuns să mă cunosc pe mine însămi mult mai profund."

Aceasta este una dintre ideile din spatele acestei cărţi.

Pe frontispiciul multor Şcoli ale Misterelor din Grecia antică, se aflau nişte inscripţii: „Cunoaşte-te pe Tine Însuţi." Asta înseamnă că marile realizări sunt obţinute printr-o mare cunoaştere şi o mare înţelepciune.

Acum, că ne îndreptăm spre secolul al 21-lea, înţelegerea noastră cu privire la creier/ minte se accelerează în mod incredibil. Această sub-înţelegere dă naştere unor tehnici radical noi care permit oamenilor să-şi dezvolte în mod rapid performanţele şi abilităţile.

În aceste pagini veţi descoperi cum să vă modificaţi stările creierului, creând apoi potenţiale dincolo de orice imaginaţie.

- **Veţi învăţa cum „mintea" voastră îi vorbeşte corpului şi cum să folosiţi aceste cunoştinţe pentru a reduce stresul şi pentru a vă îmbunătăţi sănătatea.**
- **Veţi descoperi cum să creaţi experienţele de „vindecare" în interiorul minţii voastre, îmbunătăţind în acest fel funcţionarea fizică a corpului.**
- **Veţi învăţa cum să vă folosiţi capacităţile aproape nelimitate în scopul accelerării învăţării şi procesării informaţiei.**
- **Şi, prin intermediul tehnicilor pe care le vom discuta, veţi învăţa cum să vă bucuraţi din ce în ce mai deplin de profunzimea şi de bogăţiile vieţii.**

Trăim vremuri tulburătoare în domeniul potenţialului uman; niciodată în istoria modernă nu s-a întrezărit atât de clar legătura dintre „minte" şi trup. Şi niciodată nu a existat o tehnologie care să facă posibilă o mai bogată şi mai completă viaţă, o tehnologie care să fie în acelaşi timp disponibilă într-o aşa măsură maselor.

Intenţia mea este să vă arăt, în aceste pagini, cum să vă îmbunătăţiţi în mod semnificativ funcţiile mentale şi, pentru a folosi o metaforă, cum să atingeţi culmile semeţe ale propriului vostru Pegas.

Conform mitologiei greceşti, Pegas a fost creat din sângele gorgonei Medusa, şarpele cu păr şi după ce el a lovit cu copita, a deschis fântâna lui Hippocrene. Fântâna s-a revărsat pe Muntele Helicon şi grecii spuneau despre ea că reprezintă sursa inspiraţiei poetice.

Cu adevărat, „mintea" are puterea de a deschide fântâna inspiraţiei.

Şi neurofiziologia a demonstrat clar că „mintea" este formată din sânge – fluxul oxigenului şi a sângelui bogat în nutrienţi care trece prin creier permite să aibă loc acest fenomen al minţii. Cu toate că mă întreb dacă vechii greci aveau asta în minte, anumite părţi ale creierului seamănă cu şerpii spiralaţi.

Probabil că aţi observat faptul că am pus cuvântul „minte" în ghilimele. Am făcut asta deoarece, din punct de vedere neurofiziologic, aşa ceva nu există.

Folosind analiza lui Karl Pribram, „**mintea" este un proces, nu un lucru. Este un proces care funcţionează în paralel cu procesele fizice din creier.**

Puteţi avea, de pilda, un creier fără minte, aşa cum se întâmplă în cazul unui cadavru, dar nu puteţi avea minte fără creier - cel puţin nu în felul în care ne referim în mod firesc la experienţe mentale sau emoţionale.

Nu vreau să spun că nu există unele aspecte ale conştiinţei independente de neurofiziologia creierului. Într-adevăr, unde cercetări empirice cu referire la experienţele din preajma morţii (NED – Near Death Experiences) arată că, în general, conştiinţa transcende mintea, aşa cum transcende şi procesele neurofiziologice din creier. Cele mai multe dintre informaţiile cu privire la cei care eu experimentat NED, provin de la urgenţele medicale. Într-o situaţie tipică NED, pacientul moare subit, fie în timpul unei operaţii, fie într-un accident. Activitatea creierului se opreşte şi, din punct de vedere clinic, el este mort; conform neurofiziologiei curente, nu ar trebui să mai existe nicio experienţă, ci numai întuneric şi moarte. Cu toate acestea, lucrurile par să fie chiar invers. Aceste persoane vorbesc, aproape toate, despre faptul că plutesc" în afară şi dincolo de corpurile lor", ca şi cum ar privi în jos spre ei. Pot vedea tot ce-i înconjoară şi pot auzi conversaţiile care au loc. Multe dintre aceste experienţe sunt în mod straniu, foarte exacte. Cum pot percepe asemenea lucruri, fără o activitate a creierului? Sunt întrebări fără răspuns în acest moment. Dar să le lăsăm să ne amintească de limitările celor mai mari teorii ale noastre privind explicarea experienţelor umane. Totuşi, pentru cei mai mulţi dintre noi, de cele mai multe ori, experienţa despre noi înşine şi despre lume pare să se potrivească cu activitatea neurofiziologică din creier.

Să ducem puţin mai departe mitul lui Pegas. Dincolo de faima lui de cal înaripat, Pegas este, înainte de toate, un cal. Aripile lui răsar dintr-o fiinţă pământească. Şi chiar dacă poate să zboare până la cer, el este plămădit dintr-un material foarte terestru.

Cât de elocventă este metafora pentru inter-relaţionarea dintre creier şi minte. Pentru că, aşa cum ştim din cercetările făcute asupra creierului, fiecare gând şi fiecare sentiment sclipesc, strălucesc în chiar structura fizică a creierului.

Chiar pe măsură ce citiţi aceste cuvinte, se formează tipare biochimice şi electrice în interiorul creierului. Aceste tipare poartă semnătura, dacă vreţi, a experienţei corespondente din mintea voastră.

Există câteva cercetări importante care arată că noile conexiuni neurologice ar putea fi „împământate" în ţesuturile creierului, ca rezultat al tiparelor de gânduri puternice şi neîntrerupte.

Pentru a explica modul în care interacţionează mintea şi creierul, vom face un scurt înconjur, nu prin lumea umană, ci prin lumea amibelor.

V-aţi putea întreba: ce legătură are amiba cu mine?

O mare legătură.

CAPITOLUL 2

Amibele, neuronii şi alte ciudăţenii galactice

„Ni se oferă o invitaţie de a traversa un pod tot atât de mare pe cât este spaţiul care ne înconjoară şi tot atât de mic pe cât este membrana unui neuron. Este o călătorie într-un teritoriu necunoscut, un voiaj în interiorul minţii. A cunoaşte mintea, înseamnă să cunoşti universul." - Fred Alan Wolf, Mişcarea stelelor

Amibele sunt mici creaturi fascinante. Deşi unicelulare (doar o singura celulă), ele se pot mişca prin adâncimea lichidului cat o singură picătură de apă.

Poate vă aduceţi aminte de la orele de biologie că aceste creaturi sunt microscopice şi nu pot fi văzute cu ochiul liber. Pot fi sute într-o singură picătură de apa. Ele se adună şi caută hrană în lacuri şi ajung fără să fie observate în bălţile mici de la magazinele noastre.

Fiind pseudopode, ele alunecă în spaţiul lor micuţ, precum înghit monştri mamuţi, dintr-o înghiţitură, tot ce este de mâncat. Ceea ce e fascinant la ele, este că nu au un sistem nervos în adevăratul sens al cuvântului. La urma urmei, ele sunt doar o celulă. Dar sunt apte să detecteze lumina şi întunericul, căldura şi răceala şi pot deosebi ceva comestibil de ceva toxic. Capacitatea lor de a se mişca le plasează în clasa animalelor, aceeaşi clasă în care se află elefantul african şi omul. Însă, cu toate că amibele trăiesc şi mor, ele nu au vise şi nu pot compune poezii sau muzică, cel puţin nu în modul în care percepem noi aceste lucruri.

Amibele au multe lucruri să ne înveţe. Unul dintre acestea este că doar o celulă mică poate avea senzaţii, adică poate simţi şi poate lua „decizii" cu privire la mediul său înconjurător. Cu siguranţă, aceste decizii sunt diferite de ale tale sau ale mele. Amibele nu au creier. Totuşi, în corpul lor infinitezimal de mic, au loc procese chimice şi electrice sofisticate. Când se coordonează, ele sunt fermecătoare, cu atât mai mult cu cât sunt cele mai mici fiinţe de pe Pământ. Prin aceste procese chimice, amiba este în stare să se mişte şi să trăiască în lumea sa.

De la amibe, sărim la corpul uman, cu multitudinea de celule de aici. Gândiţi-vă la voi ca fiind o adunare de aproape un trilion de amibe şi vă puteţi face o idee despre echilibrul complex de care aveţi nevoie pentru a trăi.

Dacă vă uitaţi la orânduirea animalelor, să spunem de la crustacee (homari şi languste), la păsări şi câini şi ajungând la om şi delfin, veţi observa asamblarea din ce in ce mai complexă a sistemului nervos.

Amiba are nevoie doar de o mică parte din corpul său format dintr-o celulă pentru a-şi coordona mişcările şi alte activităţi. Dar în cazul unei colecţii de celule, aşa cum sunt eu sau cum sunteţi voi, este nevoie de un aranjament mai complicat pentru a coordona lucrurile, iar munca aceasta îi revine sistemului nervos central. (La om, acesta constă din creier, trunchi cerebral şi măduva spinării).

În cadrul foarte complexelor relaţii intercelulare care au loc în corp, celulele s-au specializat pe seturi de funcţii. De exemplu, celulele pancreasului (una dintre glandele endocrine) secretă insulină, în timp ce celulele inimii bat ritmul vieţii. Chiar dacă celulele inimii îşi fac treaba fabulos de bine, ele nu pot începe să secrete insulină, după cum nici pancreasul nu poate pompa sânge. Fiecare tip de celulă are locul său unic în marea colecţie de celule pe care noi o numim corpul nostru.

În cadrul sistemului nervos uman există un grup important de celule specializate – este vorba despre neuroni. Ca şi amibele, neuronii sunt entităţi fascinante formate dintr-o singură celulă. Ei nu se mişcă, aşa că, spre deosebire de amibe, ei nu formează o clasă de animale. Totuşi, foarte puţine animale pot trăi fără ei. Cu cât animalul devine mai complex, cu atât mai

dependent este el de aceste interconectări sau reţele neuronale. Fără cooperarea acestor celule microscopice, fără reţeaua pe care ele le formează, nu aţi putea citi, de exemplu, această carte, nici măcar nu aţi putea-o ţine în mână.

Neuronii au câteva părţi diferite, cele mai importante fiind corpul celular (soma), axonul şi dendritele.

Figura 1

După cum se poate vedea în diagramă, axonul trimite semnale sau impulsuri nervoase prin dendrite, care trimit informaţia mai departe în corpul celular (soma) care este, dacă vreţi o analogie, procesorul central. Acesta trimite semnalele mai departe la axon şi tot aşa. Aceste mici întreruperi între axoni şi dendrite se numesc sinapse, iar semnalele sar literalmente peste aceste minuscule spaţii, de fiecare dată când merg la o altă celulă nervoasă. Voi explica asta în detaliu ceva mai târziu. Dar acum aş vrea să vă gândiţi la sistemul nervos într-un mod diferit. În loc să vă gândiţi la părţile componente ale sistemului nervos, aş vrea să luaţi în considerare principala lui sarcină, care este preluarea şi procesarea informaţiei.

Informaţia. În latină, rădăcina acestui cuvânt este *informare*, care înseamnă a forma sau a lua formă. Astfel, cuvântul *informaţie* implică un proces de formare.

Un alt fel de a spune este că acest cuvânt înseamnă structură.

Daţi-mi voie să vă dau un exemplu:

„Un vă eu să dau daţi voie exemplu."

Propoziţia ciudată de mai sus conţine exact aceleaşi cuvinte ca propoziţia de dinaintea ei, cu toate acestea ea nu are niciun sens. Ordinea cuvintelor (adică forma) este crucială pentru a da sens. Când cuvintele sunt «în dezordine» sau în «formă greşită» atunci avem haos sau nonsens. Aceasta este sintaxă. Sintaxa se ocupă cu ordonarea corectă a cuvintelor (care sunt nişte simboluri) pentru a le da sens.

Stricto senso, sintaxa se referă numai la cuvinte, dar eu aş vrea să extind această idee şi să includ ceva ce eu numesc „sintaxă biologică". În fiecare dintre celulele corpului nostru se află ceva ce se numeşte ADN (Acid Dezoxiribonucleic). ADN-ul este ascuns în nucleul sau în centrul celulelor în forma unei duble spirale şi este responsabil pentru fiecare atribut fizic, ca de altfel pentru multe dintre capacităţile noastre.

Spirala ADN este formată din blocuri moleculare minuscule, numite nucleotide. Vă puteţi gândi la ele ca la nişte piese minuscule de Lego. Acum, ceea ce este important la aceste nucleotide, este ordinea lor, sau modul în care ele se desfăşoară de-a lungul spiralei, forma pe care o dau. O secvenţă vă poate da ochi verzi, o alta vă poate da ochi albaştri, o alta două capete. Spunem despre animalele cu două capete că sunt mutaţii. Şi de obicei, asta se întâmplă ca urmare a unei greşeli în secvenţa de nucleotide. Astfel, aceste molecule minuscule identifică „sintaxa noastră biologică". Când ele se află în ordine, atunci creează viaţă şi, poate, frumuseţe. Dar când are loc o eroare de sintaxă, atunci e haos, iar rezultatul poate fi o mutaţie sau poate surveni chiar moartea.

ADN-ul determină structura sau forma sistemului nervos al unui organism. Şi această structură a sistemului nervos al unui animal spune ce este posibil şi ce nu.

Acum, să vorbim puţin despre „minte". Nu veţi putea niciodată experimenta în întregime lumea unei amibe, la fel cum nici amiba nu poate experimenta lumea voastră aşa cum o faceţi voi.

Vă puteţi afla amândoi într-o parcare dintr-un mall, dar amiba înoată într-una din bălţile mici de acolo, în timp ce voi căraţi plasele către maşină. O amibă nu va face niciodată cumpărături de Crăciun şi nici nu va înţelege ce înseamnă asta. Motivul, după cum vom vedea imediat, rezidă în forma sau structura sistemului nervos, care, amintiţi-vă, este dictat de ADN.

Să luăm de exemplu, câinele meu Merlin. Câinele are un sistem nervos mult mai sofisticat decât amiba. Merlin cântăreşte cam 70 de kilograme şi este o încrucişare genetică între Marele Dane, Saint Bernard şi copoiul de Saint-Hubert sau Bloodhound.

De fapt, chiar dacă nu vă daţi seama, sunt mii, probabil sute de mii de astfel de neuroni infinitezimal de mici care schimbă informaţii când citiţi. Emiterea de informaţii în cadrul reţelei din creier este cea care creează în cap experienţa cititului.

Acesta este punctul cheie la care ne vom întoarce din nou şi din nou – creierul şi „mintea" sunt conectate în mod intim. Când faceţi schimbări în structura creierului sau în tiparele conexiunilor neurologice schimbaţi, de asemenea, experienţele din cadrul minţii.

Până acum câţiva ani era o erezie medicală să spui că ar fi posibil, de asemenea, să afectezi creierul şi corpul prin intermediul experienţelor de la nivelul minţii.

Dar un întreg calup de cercetări arată că, într-adevăr, asta se întâmplă. Iar în capitolele următoare vom discuta despre una dintre cele mai importante teorii despre cum se întâmplă toate astea. Este destul de interesant, dar înainte de a putea face o escală în dimensiunile ceţoase în care mintea şi creierul se întâlnesc, este nevoie să acoperim câteva aspecte de bază ale fiziologiei creierului.

Promit să fiu scurt şi clar. Promit, de asemenea, că merită să aşteptaţi pentru că, a-l vedea de sus pe Pegas, este ceva cu atât mai magnific după ce înţelegeţi calul.

Ceea ce se cunoaşte despre mintea umană s-a născut în afara materiei. Cu fiecare schimbare şi nuanţă a experienţei din minte, vor exista schimbări corespondente în tiparele fizice ale creierului.

Şi creierul este, dincolo de toată complexitatea sa, o grămada de grăsimi, proteine şi apă. Este născut în afara Pământului însuşi şi când murim, trilioanele de molecule care compun creierul şi corpul nostru, se întorc acolo de unde au venit.

Amibele, noi şi Pământul însuşi avem toţi ceva în comun. Nu ne gândim prea des la asta în viaţa de zi cu zi, dar toţi suntem născuţi din rămăşiţe de stele.

CAPITOLUL 3

Pegas şi calul

„Gândeşte cu tot corpul" - Taisen Deshimaru

Este periculos să vorbim despre creier/minte în termeni metaforici. Pericolul rezidă în faptul că am putea fi hipnotizaţi de metaforă, am putea crede că e reală şi uităm că noi am inventat-o. Prin definiţie, crierul/mintea sunt, de departe, mai grozave decât se poate descrie.

Creierul/mintea este atât de vast şi de complex în organizare şi funcţionare, încât este imposibil să-l descriem fără a lăsa la o parte arii imense. Dar dacă vrem să înţelegem măcar puţin din mecanismul lui, trebuie să facem şi asta.

Schema pe care o voi prezenta este comic de simplă, dar redă complexitatea sistemului creier/minte. Oricum, ne va fi de folos în încercările de modificare a stărilor cerebrale. Şi, până la urmă, aceasta este intenţia cărţii.

Dacă vă gândiţi la creier ca la un sistem de management al informaţiei, ies la iveală multe aspecte ale experienţelor noastre mentale şi emoţionale. Vom împărţi sistemul creier /minte pe patru niveluri. Fiecare dintre acestea se ocupă cu tipuri de informaţii înalt specifice. De exemplu, nivelul întâi se ocupă cu păstrarea în viaţă a corpului nostru. Nu-l interesează deloc procesul de citire a acestei cărţi. De fapt, este neechipat din punct de vedere neurologic pentru a se „gândi" la tot. Gândirea se limitează la al treilea nivel (neocortexul) al

managementului creierului. Fiecare nivel al sistemului creier/minte procesează informaţii unice pentru el însuşi. Şi chiar dacă toate nivelurile se interconectează, ele nu pot prelua funcţiile de informare unele de la celelalte.

Daţi-mi voie să folosesc o metaforă din mecanică pentru a demonstra acest punct de vedere. De curând, am mers cu familia într-o vacanţă scurtă în Wilmington, Carolina de Nord, unde este ancorat vasul de luptă U.S.S Wilmington din al doilea război mondial. Păstrat de locuitorii Carolinei de Nord încă din anii ’50, vasul de luptă imens este acum un muzeu naţional. În fiecare an, mii de oameni îi cutreieră punţile şi interiorul pentru a înţeleg viaţa pe acea navă în timpul celui de-al doilea război mondial.

Masiva navă are nevoie de mai mult de două sute de oameni care să o pună în mişcare. Adânc in interiorul său, înconjurat de oţel şi de mii de kilometri de cablu, se află motorul navei. Acesta era cel mai important nivel al vasului. Dacă nu funcţiona bine, atunci nava ar fi stat ca moartă în apa. Camera motorului reprezenta primul nivel al sistemului informaţional al vasului. Oamenii din camera motorului nu vedeau, de fapt, ce se întâmpla pe restul vasului. Ei depindeau de alte sisteme de informare de pe navă.

Al doilea nivel din cadrul sistemului de management al informaţiei de pe nava de luptă se ocupa cu sistemul de suport. Acesta include bucătăria unde se prepara mâncarea, spitalul, canonadele şi sute de alte sarcini de care era nevoie pentru bunul mers al navei. Chiar dacă acest nivel al managementului avea contact cu primul nivel, nu ar fi putut niciodată prelua sarcina lui de a lucra la motor.

Al treilea nivel al managementului informaţiei pe vas era puntea. De aici erau comandate activităţile masivei nave de luptă. De aici se poate vedea cel mai bine ce se întâmplă în jur.

Al patrulea nivel îl reprezenta căpitanul. El lua deciziile care afectau viaţa şi bunul mers al echipajului, dar şi siguranţa vasului.

Am folosit această metaforă pentru a sublinia faptul că deşi toate nivelurile de pe navă interacţionau şi, în unele cazuri, se aflau în interdependenţă, fiecare avea sarcinile sale unice, fiecare se ocupa de tipuri specifice de informaţie.

În mijlocul bătăliei, de exemplu, când camera motorului duduia de muncă pentru a ţine vasul la suprafaţă şi pentru a-i asigura mişcarea, bucătăria din al doilea nivel era ocupată cu pregătirea meselor pentru echipaj, iar echipa de canonada trăgea salve de foc. În timp ce aceste două niveluri nu erau conştiente în mod direct una de activităţile celeilalte, totuşi, toate nivelurile erau necesare pentru performanţa optimă a vasului.

Privind la managementul informaţional al creierului ca întreg, sunt clare acum asemănările cu analogia vasului de luptă. Figura de mai jos arată sistemul creier/minte văzut din punctul de vedere al nivelurilor de management al informaţiei. Primele trei niveluri sunt urmate, în paranteze, de nişte cuvinte neobişnuite. Aceşti termeni precum reptilian, paleomalian şi neomamalian provin din munca lui Paul MacLean.

Figura 2.

Doctorul MacLean a conceput un sistem de organizare a creierului în termeni de evoluţie a sa. Potrivit dr. MacLean, unul dintre primele creiere care s-au dezvoltat a fost cel al reptilelor. Aceste creiere primitive conduc cele mai rudimentare funcţiuni necesare pentru a trăi. Respiraţia noastră este controlată de la acest nivel. De neînţeles, dar acest creier a fost numit creierul reptilian şi corespunde în metafora noastră primului nivel.

De-a lungul evoluţiei, se pare că natura a făcut mai degrabă doar adăugiri creierului decât să-i refacă designul. Pe măsură ce am evoluat de la reptilă la mamifer, vedem un creier mult mai sofisticat care stă deasupra vechiului creier reptilian. Acest nou creier le-a permis animalelor să aibă sentimente şi să simtă emoţii. Le-a permis, de asemenea, un control mai mare asupra mediului înconjurător. Dr. MacLean a numit acest creier paleomalian, iar el corespunde în analogia noastră managementului intermediar, nivelului mediu.

Pe măsură ce trecem la animale mai mari, inclusiv omul, delfinii şi balenele, observăm emergenţa neocortexului vast care ne permite să gândim, să raţionăm şi să folosim limbajul. Acest creier neomamalian stă peste creierul de mijloc, care, la rândul său, stă peste creierul primitiv reptilian. Acest ultim şi cel mai nou creier corespunde, în metafora noastră, nivelului mai înalt de management.

Cel de-al patrulea şi ultim nivel în managementul informaţiei nu are o localizare fizică. Cel puţin, neuroştiinţa nu a reuşit încă să afle care este locul unde se află acesta. „Mintea” se corelează cu atenţia noastră conştientă. Conştiinţa este o funcţie mentală care ne dă posibilitatea să fim, simplu, conştienţi de ceea ce se întâmplă.

Sunteţi conştienţi, de exemplu, că citiţi această carte. Puteţi fi conştienţi, de asemenea, că respiraţi. Aşa cum am subliniat în capitolul întâi, aproape tot din ceea ce se întâmplă, se află în afara atenţiei noastre conştiente, a conştientizării. Suntem conştienţi, la un moment dat, numai de o frântură din ceea ce se petrece în interiorul sistemului creier/minte. De exemplu, nu sunteţi conştienţi de activitatea biochimică şi electrică din creierul primitiv. Totuşi, fără această activitate, aţi muri în câteva minute.

Conştiinţa de sine este un rezultat al activităţii ce se desfăşoară in neocortex. Datorită lui putem lua decizii conştiente. Aceste decizii ar putea afecta activitatea din ariile mai profunde ale creierului, prin acţiunile pe care le facem. De exemplu, dacă aş alege să înot pe sub apă, structurile mai adânci ale creierului meu vor inhiba respiraţia până când mă voi ridica la suprafaţă să iau aer.

Până de curând s-a crezut că activitatea mentală din neocortex nu ar fi putut afecta structurile mai profunde ale creierului. Totuşi, cantitatea din ce în ce mai mare de cercetări făcute arată că nu este aşa. În anumite condiţii, gândurile pot afecta activitatea biochimică şi electrică de la nivelele mai profunde ale creierului. E un lucru revoluţionar şi, până la urmă, cred că asta va întoarce pe dos actualele vederi limitate ale oamenilor, sau, mai bine spus, le va îndrepta.

Pentru a aprofunda înţelegerea sistemului creier/minte, haideţi să aruncăm o privire asupra structurilor implicate.

Vom începe explorarea noastră cu primul nivel al managementului informaţiei pentru că el s-a dezvoltat primul şi este cel mai important pentru supravieţuirea noastră.

Figura 3.

Măduva spinării urcă până la creier unde formează o umflătură, o structură numită bulb rahidian. Acesta are o lungime de aproape 2,5 cm şi fără el noi nu am putea trăi. Bulbul rahidian este responsabil cu respiraţia, controlul presiunii arteriale, bătăile inimii. Tot el răspunde de reflexe precum înghiţitul şi vomarea.

Urcând mai sus de măduvă, umflătura se lărgeşte într-o arie numită puntea lui Varolio. Cuvântul punte provine din latină şi înseamnă pod. Prin gama vastă de fibre, el permite celui de-al treilea nivel, neocortexul, să comunice cu cerebelul localizat în al doilea nivel de management. Apropo, cerebelul se ocupă cu capacitatea noastră de a ne mişca.

Ascuns deasupra punţii, există o structură numită mezencefal. El este un fel de staţie releu, având forme primitive de a vedea şi de a auzi.

Aceste trei structuri – măduva, puntea lui Varolio şi mezencefalul – fac parte din nivelul cel mai de jos al managementului creierului. Ele sunt cruciale pentru viaţă şi acţionează în mod automat, fără să fie implicată conştiinţa.

Asta ne conduce la următorul nivel din organizarea creierului. Al doilea nivel se ocupă cu emoţia şi cu multe funcţii autonome sau automate ale corpului nostru. Există câteva structuri cheie în acest sistem.

Figura 4.

Transmiterea informaţiilor în şi prin acest nivel este asigurată de un grup de celule numit talamus. Acesta este un fel de staţie neurologică care trimite tot felul de informaţii senzoriale, cu excepţia mirosului, către nivelul al treilea localizat în emisferele cerebrale ale neocortexului.

Sub talamus se află o altă structură numită hipotalamus. Este un centru de control pentru activităţi precum ingerarea alimentelor, activitatea sexuală, activitatea endocrină, retenţia apei şi sistemul nervos autonom. Este o structură care conectează toate celelalte niveluri ale managementului informaţiei. Hipotalamusul se află în comunicare directă cu toate sistemele şi organele corpului, prin intermediul unei reţele neurologice complexe.

Mai există o structură importantă care înconjoară talamusul şi hipo-talamusul, numită sistem limbic. Această arie are legătură cu sentimentele şi coordonează emoţiile prin intermediul activităţilor hipotalamusului, cum ar fi eliberarea de hormoni. Sistemul limbic este unul dintre managerii cheie ai celui de al doilea nivel şi de el depinde nu numai starea noastră emoţională, ci, în mod evident, capacitatea noastră de învăţare.

Aflată în spatele capului, mai există o structură numită cerebel. El este responsabil cu executarea controlului şi coordonează mişcarea; fără el nu am putea să mergem. Cerebelul are capacitatea de a se ocupa cu niveluri impresionante legate de mişcare. Priviţi mişcările pline de graţie ale unui dansator sau mişcările precise ale unui atlet şi veţi aprecia mai mult capacităţile cerebelului.

Prin urmare, aceste patru arii – talamusul, hipotalamusul, sistemul limbic şi cerebelul – sunt responsabile în cadrul nivelului al doilea.

Se întâmplă ceva foarte important la al doilea nivel de management al informaţiei. Numai acest nivel al sistemului creier/minte ne dă capacitatea de a simţi. Deci, numai datorită acestui nivel suntem în stare să iubim şi să ne pese de ceilalţi. Tot de aici provine abilitatea de

a simţi furie, ură şi gelozie. Nivelul inferior, cel reptilian, este incapabil să creeze emoţii aşa cum le ştim noi.

Cred că una dintre cele mai importante provocări ale secolului al 21–lea pentru om, este aceea de a învăţa cum să armonizeze sentimentele şi gândurile. Din punct de vedere anatomic, ele pot opera independent unele de altele.

Capacitatea de a gândi şi de a acţiona fără să ne conectăm la sentimentele noastre, nu este, după părerea mea, o dezvoltare sănătoasă. Asta va conduce la tot felul de probleme sociale şi personale.

Tocmai de aceea cineva poate ucide o altă fiinţă umană fără să aibă remuşcări. Este unul din motivele pentru care proliferează armele de distrugere în masă. Tot aşa, ca civilizaţie, am batjocorit şi am jefuit planeta şi culturile indigene.

Ofiţerii corporaţiilor s-au cocoţat în zgârie-norii care îţi iau vederea, adesea iau decizii intelectuale care afectează mii, dacă nu chiar milioane de oameni. Rareori, dacă se întâmplă asta, se acordă atenţie impactului emoţional pe care îl au aceste decizii. „Concluzia" este, din păcate, un concept mental. Nu are nicio legătură cu oamenii reali sau cu modul în care pot fi ei afectaţi.

Cultura noastră a făcut un semi-zeu din raţiune şi intelect. Sentimentul a fost retrogradat pe o poziţie umilă şi cred că plătim un preţ teribil pentru acest dezechilibru. Riscul dependenţei de droguri şi de alcool, precum şi creşterea numărului de crime violente arată cât de drastic suntem deconectaţi de la propriile noastre sentimente.

Până când nu vom recunoaşte şi nu ne vom accepta propriile noastre sentimente, cu toată cruditatea şi iraţionalitatea lor, vom rămâne prizonieri sub influenţa emoţiilor. Nu le mai putem evita, nici ca individ şi nici ca civilizaţie.

Dar să lăsăm filosofia şi să ne întoarcem la arhitectura creierului. Înconjurând nivelul de mijloc al managementului creierului şi învelindu-l, semănând mai mult cu o nucă, avem neocortexul. El este, aşa cum am spus mai devreme, locul unde gândim, unde raţionăm, facem planuri şi visăm. Tot aici creăm limbajul. Abilitatea noastră de a înţelege cuvintele de pe această pagină este un rezultat al activităţii neurologice din interiorul neocortexului.

Figura 5.

Dacă printr-un accident teribil neocortexul ar fi îndepărtat, abia dacă aţi mai putea fi considerat om. Nu aţi mai fi în stare să gândiţi sau să faceţi planuri. Capacitatea de a plănui, de a imagina viitorul, este o funcţie a ariei frontale a neocortexului. Ceea ce preţuiţi ca fiind experienţe umane, v-ar fi furat. Nu aţi mai putea recunoaşte feţele celor pe care îi iubiţi şi nici nu aţi mai putea înţelege ce vă spun ei. Aţi fi în viaţă pentru că primul şi al doilea nivel continuă să-şi facă treaba. Însă umanitatea voastră esenţială ar lipsi.

Aria frontală a creierului nu se dezvoltă la om decât în jurul vârstei de şapte ani; iată de ce copiii nu-şi pot imagina să aştepte ca ceva să se întâmple în viitor. Totul trebuie să se întâmple acum. Şi dacă nu se întâmplă acum, ei nu şi-l pot imagina.

Am văzut demonstraţia acestui fapt zilele trecute într-un supermarket. O tânără mamă grăbită încerca din răsputeri să-i explice ţâncului ei ceva în legătură cu un pachet de îngheţată pe băţ pe care-l pusese în coşul de cumpărături. Ea voia ca micuţul să aştepte până după cină ca să mănânce îngheţata. El, însă, voia să o mănânce exact atunci. Erau blocaţi într-una dintre cele mai vechi lupte umane, aceea dintre voinţa părintelui şi cea a copilului său.

Cu cât mama devenea din ce în ce mai raţională, explicându-i calm de ce a hotărât aşa, copilul devenea tot mai iraţional, ţipând cât îl ţinea gura – „ACUM!" Depăşind în cele din urmă propriul impuls iraţional, mama a aruncat batonul de îngheţată înapoi in frigider şi s-a năpustit afară din magazin, trăgând după ea copilul turbat.

Dacă mama ar fi înţeles faptului că ceva lipseşte in dezvoltarea ariei frontale a fiului său, tot nu ar fi ajutat la nefericirea micului copil. Dar ar fi putut ajuta părintele să priceapă că drăguţul ei monstru-al-iadului de doi anişori nu i se împotrivea de dragul de a se împotrivi.

Pe măsură ce creştem şi ne maturizăm, conexiunile neurologice de la nivelul neocortexului devin tot mai implicate şi mai sofisticate în cadrul reţelei. Neocortexul apare drept cea mai complicată arie a creierului. Nici măcar nu vom încerca să vorbim despre diferitele arii pentru că sunt multe. Mai degrabă ne vom concentra pe cele câteva arii care ne interesează în mod direct în încercarea de a înţelege sistemul creier/minte.

Trebuie să abordăm cel de-al treilea nivel în termeni de stil de management. Fiecare stil de a face faţă provocărilor şi problemelor are propria paletă de avantaje, dar şi un set de limitări. Neocortexul, nu contează de ce, a evoluat în două părţi anatomice separate şi totuşi asemănătoare. E ca şi cum cineva ar fi trasat o linie pe mijlocul creierului şi ar fi creat doua imagini în oglindă.

Mă refer, bineînţeles, la **emisferele dreaptă şi stângă** ale creierului. Cu toate că arii vaste din neocortex sunt implicate în procesarea informaţiei, se pare ca partea dreapta şi partea stângă a creierului au baze diferite în ceea ce priveşte primirea informaţiei.

Consideraţi emisferele dreaptă şi stângă ca fiind o „echipă de conducere" şi veţi putea înţelege mai bine cum funcţionează aceste sisteme, care deşi sunt separate, sunt totuşi conectate. Unul dintre elementele cruciale în orice sistem de conducere în echipa şi care e de succes, este comunicarea. Aceasta este realizată de „echipa noastră de management" prin intermediul **corpului calos,** o fâşie de fibre care conectează emisfera stângă cu cea dreaptă. Cele două emisfere pot „vorbi" una cu cealaltă, datorită acestui fascicul de nervi.

Deci, cum coordonează informaţia aceste două parţi diferite?

Emisfera care controlează vorbirea şi limbajul este numită adesea emisfera dominantă. Această emisferă dominantă este, de obicei, cea stângă, deşi la unii oameni se poate întâlni situaţia inversă. Cum devine dominantă o emisferă, nu este un lucru complet cunoscut, deşi se poate explica prin ereditate, prin primele experienţele, de asemenea, educaţia are un rol mare.

Emisfera dominantă este, în cea mai mare parte, logică, secvenţială, interesată de detalii; ocupându-se cu vorbirea, ea descrie întotdeauna lucruri, observă diferenţe şi face sertare pe categorii unde aşează tot. Este stilul vostru managerial caracteristic – precis şi logic în tot ceea ce face.

Emisfera non-dominantă este interesată, în primul rând, de diferitele tipuri de informaţii care provin de la emisfera dominantă. Spre deosebire de vecina sa, emisferei non-dominante nu-i plac atât de mult detaliile, pe cât lucrurile ca „tablou" complet. Tinde să vadă lucrurile mai degrabă în inter-relaţie decât în opoziţie. Spre deosebire de emisfera dominantă, ea se simte bine în lumea paradoxurilor unde, deşi lucrurile nu au nicio logică, totuşi sunt adevărate. Există şi alte diferenţe.

Scanarea creierului prin tomografia cu emisie de pozitroni (PET – positron emission tomography) arată o diferenţă notabilă între cele două emisfere cerebrale. Scanarea PET arată o creştere a consumului de glucoză în arii diferite ale creierului de-a lungul unui proces care măsoară tipuri specifice de emisie. Pentru că glucoza este principala sursă de energie a creierului, putem concluziona spunând că acele arii unde se observă o creştere a consumului de glucoză sunt mai active decât alte arii.

Dacă o persoană ascultă limbajul vorbit, atunci are loc, în cele mai multe cazuri, o intensificare a activităţii neurologice în emisfera stângă. Când, să zicem, acelaşi subiect ascultă pasiv muzică, atunci va avea loc o intensificare a activităţii din emisfera dreaptă.

Emisfera non-dominantă este descrisă adesea ca fiind „intuitivă". Spre deosebire de emisfera dominantă, care va analiza situaţia în detaliu şi va da apoi o ipoteză logică, emisfera non-dominantă priveşte întreaga situaţie ca un proces şi apoi va avea o bănuială cu privire la acţiunea corectă.

Mai există o diferenţă importantă între cele două emisfere. De câte ori vi s-a întâmplat vouă sau cuiva cunoscut sa aveţi un puternic sentiment în legătură cu ceva, dar să nu-l puteţi explica, să nu-l puteţi spune în cuvinte? Motivul pentru care se întâmplă acest lucru, este că emisfera non-dominantă este non-verbală. Ea nu vorbeşte.

În acest caz, emisfera non-dominantă simte ceva în tiparul informaţional. Acest ceva este o caracteristică pe care emisfera dominantă nu este înclinată să o observe, din cauza „stilului său managerial", care este analitic şi secvenţial. Ceva care se află în afara secvenţei, scapă emisferei dominante.

De fapt, etichetarea celor doua emisfere cerebrale ca fiind una dominantă şi cealaltă non-dominantă, este parţială. Este în favoarea limbajului şi logicii, amândouă aceste abilităţi fiind foarte respectate în cultura noastră.

Există modalităţi de a uni cele două emisfere cerebrale, astfel încât ele să poată lucra în armonie. Acest fapt măreşte semnificativ capacitatea de rezolvare a problemelor, creativitatea şi, se pare, unele elemente ce ţin de inteligenţă. Voi vorbi despre acestea în detaliu în această carte şi vă voi arăta cum să vă îmbunătăţiţi capacitatea de management al informaţiei.

În realitate, punctul de vedere pe care tocmai vi l-am prezentat ar putea fi unanim recunoscut în viitor pentru că cercetările de ultimă oră arată că arii vaste din creier sunt implicate în procesarea informaţiei. Conceptul nostru actual de creier stâng/creier drept s-ar putea să nu descrie corect situaţia. Oricum, indiferent de mecanism, există stiluri operaţionale diferite atunci când vine vorba despre procesarea informaţiei. Din acest punct de vedere, veţi vedea că stilurile non-dominante de procesare oferă o perspectivă unică.

Deocamdată, însă, as vrea să ne îndreptăm atenţia asupra ultimului nivel al sistemului nostru creier/minte. Aşa cum am precizat mai devreme, „minţile" noastre nu au o localizare fizică. „Mintea" este non-fizică pentru că ea este o funcţie mentală. Prin intermediul ei suntem conştienţi de noi înşine şi putem lua decizii conştiente.

Mulţi cercetători şi teoreticieni cred acum că mintea interacţionează cu creierul şi cu corpul prin intermediul hipotalamusului (al doilea nivel).

În cartea sa, *Psihobiologia minţii - vindecarea corpului*, Ernst Rossi a prezentat un model cu privire la modul în care interacţionează mintea şi creierul, prin intermediul unui proces care se numeşte "transducţie". Pentru a explica ce înseamnă transducţie, trebuie să ne întoarcem la clasa a cincea.

După câte îmi amintesc, era o zi de primăvară când profesorul meu din clasa a cincea, dl. Keogh a aprins un arzător pe bază de gaz. Deasupra flăcării stătea liniştit un pahar de laborator, plin cu apa.

În câteva minute apa s-a transformat într-o agitaţie fervent㠎. Bulele de apa se zbăteau la suprafaţă şi un abur alb s-a revărsat în sala de clasă. Apa ajunsese la punctul de fierbere. Dl. Keogh a instalat un capăt al unui tub de cauciuc peste pahar şi a introdus celălalt capăt intr-o valvă ce s-a dovedit a fi o turbină de abur mică. Câteva minute mai târziu, turbina a început să se învârtească şi s-a aprins un bulb minuscul de lumină de lângă şmecheria de alamă.

„Ce am făcut eu acum?" întrebă dl. Keogh

Dereck Rankin a ridicat mâna.

„Aţi creat energie", spuse Dereck.

„Greşit... „ spuse dl. Keogh. „Nu am creat energie. Energia nu poate fi creată sau distrusă. Altcineva?" s-a adresat el clasei.

Nimeni nu spunea nimic.

Dl. Keogh s-a întors cu faţa la tablă, având o bucată de cretă în mână. Chiar în acel moment, un avion de hârtie a spart bariera imaginară a sunetului şi a trecut chiar pe deasupra capului meu, lovind apoi spătarul scaunului domnului Keogh. Apoi a căzut fără să facă niciun zgomot peste cartea mea de ştiinţe care era deschisă. Am văzut că era scris ceva pe una din aripi. Am desfăcut avionul de hârtie şi am citit: „GREŞIT DIMBO... KEOGH A SCHIMBAT ENERGIA DINTR-O FORMĂ ÎN ALTA." Acesta era Bobby, ceva mai departe, misterios şi care mereu o făcea pe prostul când profesorii îl luau la întrebări.

Am privit spre capătul clasei acolo unde se aşeza mereu. Am împăturit la loc avionul şi l-am trimis înapoi spre Bobby care aştepta cu braţele deschise. Din păcate, dl. Keogh tocmai se întorsese şi m-a văzut pilotând avionul de hârtie.

„Tommy Kenyon... poate că vrei să ne spui tu ce am făcut adineauri."

Am înghiţit cu greu, apoi mi-am amintit cuvintele scrise de Bobby pe aripa avionului său imaginar. „Aţi schimbat energia dintr-o formă în alta." Dl. Keogh a făcut cea mai ciudată grimasă, a privit în jos spre carte şi a mormăit: „Corect".

Din acea zi şi până la sfârşitul anului şcolar, între Bobby şi mine s-a legat o prietenie ciudată. În ultima zi de şcoală, înainte ca el să se mute în Colorado împreună cu mama sa, mi-a dat un avion de hârtie. Pe una dintre aripile lui, a scris următoarele cuvinte: „Energia îşi schimbă forma... Lone Ranger călăreşte din nou." (n.tr. *Lone Ranger* era numele unui show de radio si televiziune american, nume dat de personajul principal, un cowboy care călărea un cal alb şi lupta împotriva injustiţiei).

Energia este energie. Ştim, de pildă, din fizica particulelor, că această carte din mâinile voastre are un potenţial de energie imens. Aţi putea să-i daţi foc şi să eliberaţi o anumită cantitate de energie, dar dacă veţi tăia atomii din care este ea făcută, aţi elibera o cantitate incredibil de mare de energie. Puterea atomică este generată de cantităţi mici de materie.

Energia şi materia îşi schimbă mereu forma. Există mari şanse ca peste o mie de ani această carte să fie cenuşă sau chiar să fie dizolvată în trilioane de particule subatomice.

De asemenea, energia îşi schimbă mereu forma în cadrul sistemului nostru nervos. Chiar actul acesta de a citi este un proces care implică mii şi mii de transformări ale energie.

Pentru a face **o scurtă recapitulare** a lecţiei de anatomie din capitolul doi, celula nervoasă umană, sau neuronul, are patru părţi principale. Dendritele primesc informaţii şi le transportă în corpul principal al celulei, soma. Aceasta integrează informaţia şi o trimite mai departe axonilor, care trimit informaţia la dendritele în aşteptare, ale unui alte celule nervoase. Între axoni şi dendrite este un spaţiu care se numeşte sinapsă.

Această informaţie care trece prin reţeaua de neuroni, ia forma unei energii chimice şi electrice. Energia ia forma proceselor chimice la capătul axonului şi al dendritelor celulei nervoase. Iar în restul celulei, au loc procese chimico/electrice. Să vedem mai bine ce se întâmplă aici.

Cel mai simplu mod de a înţelege asta, este în termenii unui puzzle tridimensional. Un puzzle are multe piese diferite şi fiecare piesă se potriveşte unui singur loc. Când aşezaţi toate piesele în locurile lor potrivite, atunci e gata jocul de puzzle.

În lumea biochimică a neuronilor, aceste piese de puzzle sunt numite neuro-transmiţători. Aceştia sunt molecule înalt specifice şi fiecare are o formă unică. Atunci când capătul unui axon este stimulat datorită activităţii electrice din interiorul celulei, el eliberează puţin din aceste piese de puzzle (neurotransmiţători).

Aceştia sar literalmente prin sinapsă la neurotransmiţătorii care stau în aşteptare la extremitatea dendritelor următorului neuron. Odată ce piesele biochimice se potrivesc în

puzzle, începe activitatea electrică în celulă şi coboară de-a lungul dendritelor până la soma. Dacă sunt îndeplinite toate condiţiile, acest val electric trece apoi în axon de unde procesul începe din nou.

Când activitatea electrică a unui neurotransmiţător emite un val electric în celulă, înseamnă că a avut loc o transducţie. Şi când acelaşi potenţial electric merge la axon şi generează activitate chimică la capătul acestuia, avem tot transducţie. Fiecare senzaţie şi fiecare gând implică mii şi mii de astfel de transducţii.

Unul dintre efectele secundare ale acestor procese de transducţie este că ele emit câmpuri electrice. Când participă suficient de multe celule la un proces de traducţie (când sunt stimulate), este posibil ca activitatea lor combinată să fie măsurată. Această activitate electrică are tipare caracteristice. Iar aceste tipare, sau unde cerebrale reprezintă cheia şi conceptul principal din următorul capitol.

În acest moment nu există un consens cu privire la modul în care schimbările experienţelor mentale şi emoţionale transduc în procese fizice ale creierului şi corpului. Oricum, pe baza modelului dr. Rossi, se pare că activitatea neurologică din creier, în mod special din neocortex, trece prin hipotalamus unde este „transdusă" într-un fenomen mental.

Fenomene mentale, precum gândirea, sunt direcţionate „înapoi" în hipotalamus unde ele sunt transduse în limbaj biochimic şi electric al creierului. Astfel, prin acest model, hipotalamusul este un fel de uşă cu două intrări. Se poate deschide spre lumea efemeră a „minţii", sau spre lumea creierului care este o lume biochimică şi electrică.

Fără îndoială, pe măsură ce vor continua cercetările în acest domeniu, vom înţelege mai bine cum interacţionează mintea şi creierul. Putem profita de acest proces, chiar dacă nu înţelegem, încă, pe deplin complexitatea acestei interconectări.

Toate aceste informaţii ne spun că, în anumite condiţii, este posibil să fie influenţate organe şi sisteme ale corpului, de asemenea sisteme ale creierului despre care s-a crezut până acum că nu pot fi cercetate prin voinţă conştientă.

Cu alte cuvinte, puteţi accelera propria vindecare schimbând experienţele mentale şi emoţionale. Vă puteţi dezvolta inteligenţa, puteţi diminua stresul şi puteţi îmbunătăţi performanţele atât mentale cât şi fizice, făcând schimbări în mintea voastră.

Sunt câteva chei care vă vor permite să deschideţi porţile acestor noi posibilităţi. Una dintre acestea se bazează pe câmpul electromagnetic al neuronilor. Sună complicat, dar de fapt este destul de simplu.

Termenul este „stare cerebrală". Despre asta este vorba în această carte şi toată discuţia noastră de până acum a avut ca scop să ajungem în acest punct. Pentru a face o introducere la stările cerebrale, aş începe cu o persoană remarcabilă care se numeşte Angela.

CAPITOLUL PATRU

Stările cerebrale

„Capacitate creativă fundamentală a creierului
poate fi, din toate motivele practice, infinită." - George Leonard

Angela a venit la mine pentru că era terifiată de teste. Ea era o elevă de liceu frumoasă şi deşteapta care nu a ajuns niciodată la potenţialul său. Indiferent cât de mult studia, indiferent cât de mult ştia, Angela îngheţa la examinare.

După primele treizeci de minute petrecute cu ea, mergând pe urmele istoriei fricii ei care o făcea incapabilă, am rugat-o să închidă ochii. „Relaxează-te pe expiraţie", i-am spus pe când căutam ceva muzică liniştitoare. „Şi fiecare expiraţie să te relaxeze mai mult decât precedenta". Am rugat-o să-şi amintească de un moment în care s-a simţit relaxată. A dat din cap şi respiraţia ei a devenit mai lină, mai relaxată. Angela îşi schimbase starea cerebrală.

Lucrând în contextul acestei stări cerebrale de relaxare, am putut să o ajut pe Angela să şteargă teama ei de examene. O săptămână mai târziu, tatăl ei m-a sunat plin de entuziasm: „nu ştiu ce aţi făcut, dar Angela este o persoană diferită. Parcă a înflorit peste noapte. Are mai multă încredere şi nu-i mai este teamă să dea examene!"

Beneficiul schimbării stării cerebrale nu se limitează la învăţare. Există şi beneficii medicale puternice.

Larry Dossey, M.D., povesteşte o experienţă cu un pacient din perioada de început a rezidenţiatului, experienţă care i-a schimbat cursul carierei în medicină. Un bărbat bătrâior nu răspundea la tratament. Părea că nimic din arsenalul medicinii moderne nu funcţiona. De fapt, omul era pe moarte. În încercarea disperată de a salva viaţa omului, dr. Doosey a abordat un plan curajos. Nu avea nimic de-a face cu medicina alopată. Nu fusese predat la facultate. Dar în faţa morţii, tânărul doctor nu avea nimic de pierdut.

L-a luat deoparte pe bărbat şi i-a spus că a doua zi urma să-l vindece printr-un ritual şamanic antic. Omul a dat din cap că este de acord. A doua zi, dr. Doosey l-a dus pe bărbat în cabinetul său şi i-a indus o stare profundă de hipnoză. Printr-un set elaborat de ritualuri, dr. Doosey i-a indus bărbatului convingerea că s-a vindecat complet.

A doua zi, pe când sosea la spital, dr. Doosey a descoperit că starea bărbatului se schimbase de la sine. Omul îşi revenise complet din ciudatul beteşug. Dr. Doosey reuşise să modifice starea cerebrală a bărbatului şi, prin asta, reuşise să aducă o rapidă şi radicală îmbunătăţire a condiţiei lui.

Aceasta este, de asemenea, o potenţială putere a stărilor cerebrale.

Pe măsură ce înaintăm, vă voi arăta cum să vă modificaţi propria stare cerebrală pentru a îmbunătăţi calitatea vieţii şi performanţele.

Totuşi, înainte de a sări la misterele creierului şi ale minţii, să ne întoarcem puţin şi să aruncăm o privire la umilul neuron.

De fiecare dată când o celulă nervoasă este stimulată, ea transduce energie. Reacţiile biochimice de la capătul dendritelor pornesc activitatea electrică în restul celulei. După cum am observat în capitolul precedent, neuronii emit câmpuri electromagnetice atunci când sunt stimulaţi. Şi când suficient de mulţi neuroni se activează simultan, atunci, în creier, se produce o supratensiune. Această emanare bruscă de energie electrică poate fi detectată şi măsurată.

Dispozitivul de măsurare a acestei activităţi a creierului se numeşte electro-encefalogramă sau EEG. Rezultatele măsurătorii se numesc unde cerebrale.

În orice moment dat al stimulării creierului, se produc sute, poate chiar mii de stări energetice diferite. Unele dintre acestea sunt electrice, după cum arată măsurătorile EEG. Altele sunt biochimice sau magnetice şi mai mult ca sigur ele includ stări despre care nici măcar nu se ştie, încă. **Fiecare gând sau sentiment are o stare cerebrala corespondentă sau un profil electric ori biochimic.**

Nivelul actual al tehnologiei nu ne permite să măsurăm toate aceste activităţi ce au loc în creier. Şi, dacă vom fi în stare să facem asta vreodată, atunci activitatea matematică de înţelegere şi interpretare a unor asemenea date va fi de necrezut.

Din fericire, pentru scopul nostru de creştere a performanţelor şi a abilităţilor mentale, putem avea de-a face doar cu stările cerebrale măsurate de EEG. Şi de aici înainte, ne vom referi la această definiţie simplificată a stărilor cerebrale.

Stările cerebrale au fost împărţite în şapte categorii. Există unele neînţelegeri cu privire la locul unde se termină o stare cerebrala şi unde începe următoarea, dar, în general, neurologii folosesc următoarea schemă:

Beta foarte înaltă = 35 – 150 Hz
K – complex = 33 – 35 Hz
Beta superioară = 16 – 32 Hz
Beta = 12 – 16 Hz
Alfa = 8 – 12 Hz
Theta = 4 – 8 Hz
Delta = 0,5 – 4 Hz.

Prescurtarea (Hz) vine de la herţi, care măsoară frecvenţa şi vibraţia. Aceasta se măsoară în cicli pe secundă. Altfel spus, 1Hz (Hz) = 1 ciclu pe secundă (cps).

Pentru a altera starea cerebrală nu este necesar să înţelegem cum sunt măsurate aceste vibraţii. Prin urmare, nu vom discuta despre aceste concepte de bază. Totuşi, dacă sunteţi interesaţi, puteţi merge la Anexa A pentru o discuţie pe această temă.

Pornind de la cel mai de jos nivel de activitate a creierului, găsim delta care începe la 0,5 Hz şi merge până la 4 Hz. Asta se întâmplă când în creier există cantitatea cea mai mică de energie. Când activitatea EEG cade sub 0,5 Hz, sunteţi clasificat ca având creierul mort (coma).

Delta este domeniul somnului. În cele mai scăzute niveluri ale deltei, nu există imagini mentale şi nici conştiinţa corpului fizic. Cei mai mulţi oameni dorm în aceste stări delta. Totuşi, unii practicanţi notabili ai meditaţiei, pot avea experienţa diferitelor stări la un loc. Într-o „stare meditativă" într-atât de profundă, persoana este adormită şi totuşi complet conştientă. Asemenea persoane au relatat că erau conştiente de ele însele, nu ca persoană sau corp, ci mai degrabă ca un punct de „conştiinţă calmă". Este o stare foarte neobişnuită şi nu există un cuvânt pentru el în vocabularul actual.

Mergând mai sus de delta, intrăm în **theta**. Aici neuronii transduc energie cu o rată mai mare decât în delta, iar măsurătoarea EEG devine mai activă. În theta există imagini. Ele pot fi văzute aievea, iar în unele stări theta mai joase este foarte puţină conştientizare, sau deloc, a corpului fizic. Corpul fizic poate percepe corpul fizic ca un câmp de energie sau ca şi cum părţi din corp ar pluti în aer, neconectate cu celelalte părţi. Lista cu posibilele „anomalii" ale corpului în stare theta este destul de lungă. Nu vrem să spunem că toţi oamenii percep alterări ale corpului, ci doar că asemenea schimbări pot avea loc la nivelurile profunde ale stării theta.

Experienţa internă pe care o poate avea cineva pe parcursul activităţii theta, pare să fie cea mai importantă realitate percepută. Realitatea externă de extensie mai mare sau mai mică, pur şi simplu nu este experimentată.

Theta este starea ideală pentru anumite tipuri de învăţare rapidă, auto-programare şi psiho-imunologie (auto-vindecare). Pe parcursul acestei cărţi, veţi învăţa cum să generaţi activitate theta şi cum să folosiţi această puternică stare în propriul vostru avantaj.

Următoarea stare mai înaltă, mai înaltă în termeni de frecvenţă electrică, este **alfa**. Aceasta a devenit cunoscută îndeajuns datorită biofeedback-ului. În stare alfa, spre deosebire de theta şi delta, persoana este conştientă de corpul sau. Corpul este relaxat, tocmai de aceea exerciţiile în alfa sunt atât de eficace în managementul stresului. Antrenând o persoană să producă unde alfa la comandă, aceasta va putea reduce semnificativ nivelul stresului din viaţa sa. Din punct de vedere neurofiziologic, pentru cei mai mulţi oameni este greu să experimenteze stări de agitaţie şi stres în alfa sau în theta.

De asemenea, este demonstrat faptul că alfa accelerează procesul învăţării. Alfa îmbunătăţeşte tehnicile de învăţare, tehnici precum metoda Lazanov (numită uneori super-învăţarea), accelerează mult învăţarea limbilor străine. În general, starea alfa reduce stresul legat de învăţare.

Următoarea stare cerebrală este **beta**. Ea este caracterizată de o stare înaltă de vigilenţă. Starea noastră normală de veghe este generată de aceste niveluri de activitate beta.

Urmează **beta înaltă**, o stare de şi mai mare vigilenţă. Pare să fie legată de anumite stări de anxietate.

La 33 de Hz găsim starea numită **K-complex** şi ea apare de obicei în scurte izbucniri. Există ceva speculaţii cu privire la această frecvenţă. Mulţi simt că este caracteristică experienţelor de tip „a-ha!" de înaltă creativitate.

Starea beta super înaltă abia acum este explorată de către cercetători. Motivul ţine, parţial, de mecanică. Vechile dispozitive EEG, tipurile care folosesc hârtie şi cerneală, merg numai până la 30-35 Hz. Abia la apariţia unor maşinării mai sofisticate au putut fi înregistrate frecvenţe mai înalte. Unul dintre cercetătorii proeminenţi din acest domeniu, este Valerie Hunt, Ph.D. În cercetările sale ea a demonstrat că frecvenţele creierului urcă până la cel puţin 150 Hz.

Pentru că cercetările în ceea ce priveşte activitatea **beta super înaltă** sunt abia la început, nu există studii extensiv controlate. Relatări empirice ale unor cercetători arată că unele dintre aceste stări beta super înaltă produc fenomene precum „experienţe în afara corpului", activarea Kundalini (energie puternică pluteşte în sus prin sistemul nervos central, în creier şi în afara sistemului nervos periferic) şi alte stări dinamice psiho-spirituale.

Acum se munceşte mult pe frecvenţele joase ale beta şi pe învăţare. Joel F. Lubar, Ph.D. şi Judith Lubar, M.S. de la Universitatea din Tennessee au descoperit că persoanele cu deficit de atenţie (ADD), nu pot genera activitate beta când încearcă să se focuseze pe o temă. Persoanelor cu acest tip de tulburare le este greu să se ţină de o sarcină, precum studiul sau urmarea unor indicaţii. Par să „zboare" precum moliile de la un lucru la altul. Această tulburare se poate întinde pe o gamă ce porneşte de la simptome moderate, care doar deranjează, până la simptome complet explozibile, cum sunt comportamentele disruptive, inabilitatea totală de concentrare sau de a urma indicaţii şi confuzii. Poate fi foarte greu de gestionat, mai ales în cazul copiilor.

În timp ce tratamentul standard este medicamentaţia, soţii Lubar au descoperit o altă strategie. Când folosesc EEG pentru a antrena o persoană să producă activitate beta, simptomele ADD adesea scad în intensitate sau dispar. Chiar dacă aceste cercetări sunt în stadiul de ipoteză, se pare că, în cazul unor persoane, antrenamentul EEG poate fi mai eficace decât recurgerea la medicamente.

Pe măsură ce învăţăm tot mai mult despre relaţia dintre creier şi „minte”, prevăd că se va înainta mai mult în acest domeniu non-farmaceutic sau în abordări fără medicamente. Nu vreau să spun că medicamentele adecvate sunt o greşeală, ci doar că nu este nevoie de ele mereu.

Trebuie spus ceva în legătură cu învăţarea modalităţii de auto generare a activităţii beta, spre deosebire de a „ţi se face ceva”. În cazurile în care un individ „preia controlul” cu succes, acolo are loc o creştere a încrederii în sine şi ceva care se numeşte „poziţia de autocontrol”. Poziţia de autocontrol se referă la faptul că individul are ceva control asupra experienţelor sale şi asupra comportamentului. Creşterea acestui simţ al controlului are efecte pozitive nenumărate asupra personalităţii şi comportamentului.

Pe măsură ce înţelegerea noastră cu privire la stările cerebrale creşte, apare o imagine tot mai complexă a activităţii creierului. Prin imagistica computerizată, este posibil acum să vedem stările cerebrale în noi feluri. O astfel de metodă foloseşte un EEG cu douăzeci şi patru de canale care apoi este legat la un computer pentru analiză. Pe lângă analiza EEG standard, computerul generează şi o hartă color a creierului. Această „neuro-hartă” ne permite să vedem activitatea creierului în feluri noi, remarcabile.

Neuroharta de mai jos arată câteva lucruri foarte interesante.

Pentru a înţelege ariile colorate diferit, ce înseamnă ele, va trebui să vă spun cum este generată o neurohartă. Subiectul poartă o cască asemănătoare cu aceea a unui înotător. Această cască are douăzeci şi patru de detectoare diferite, câte douăsprezece pe fiecare parte. Aceşti detectori culeg activitatea electrică din fiecare arie a creierului şi apoi trimit semnalele computerului unde acestea sunt interpretate. Computerul „ştie” unde se află aceşti detectori. În plus, fiecare frecvenţă a creierului primeşte o culoare drept cod. Activitatea beta este albă, în timp ce theta este verde, iar delta este neagră.

Când computerul analizează datele, el reprezintă frecvenţa fiecărei părţi drept culoare. Prin urmare, neuroharta care rezultă este o fotografie în coduri de culoare a diferitelor stări ale creierului. Privind o neurohartă, privim în jos spre cap. Partea din faţă a creierului este sus, iar spatele creierului este jos. Partea stângă a creierului se află în dreapta voastră; partea dreaptă a creierului este stânga voastră.

Mostra care se află mai jos este în alb şi negru, astfel că gama diferitelor frecvenţe este, de fapt, în nuanţe de gri.

Figura 7.

Veţi observa în această mostră de neurohartă că au loc simultan mai multe stări cerebrale la nivelul creierului. A spune de exemplu că am intrat în alfa, este destul de simplist. Rareori, dacă se întâmplă vreodată, veţi găsi creierul operând într-o singură frecvenţă cerebrală. Mai degrabă, există acolo numeroase locuri de operare a diferitelor stări.

Cercetările au arătat că oamenii au un profil unic al stărilor cerebrale. Altfel spus, nu există doi oameni la fel în ceea ce priveşte modul în care creierul lor procesează tiparele de unde cerebrale.

Unii oameni sunt de obicei mai mult decât alţii în activitate alfa. Se pot afla multe dintr-o astfel de neurohartă. Pentru cercetătorii din domeniul medicinii, comportamente precum alcoolismul, abuzul de droguri şi depresia împreună cu o mulţime de alte disfuncţionalităţi, sunt acum o bagatelă. Doar privesc aceste semnături ale activităţii undelor cerebrale indicate de neurohărţi.

Scopul acestei cărţi nu este să discutăm despre subtilităţile hărţilor cerebrale. Dar am vrut să arăt cum sunt împrăştiate prin creier stările cerebrale şi să dau un exemplu despre cum stimularea prin sunete poate afecta procesele creierului. (Neuroharta mostră a înregistrat efectele tiparelor specifice de sunete din neocortex).Vom merge la efectele sunetului asupra sistemului minte/creier în capitolul 13.

În continuare doresc să vă arăt cum puteţi schimba tiparul electromagnetic din creierul vostru. Capacitatea de a vă schimba propria stare cerebrală la comandă este o resursă puternică. Asta vă va permite să accelerați potenţialul ascuns al minţii/creierului şi să deschideţi poarta unei lumi care nu v-aţi închipuit niciodată că ar putea exista.

CAPITOLUL CINCI

Schimbarea stărilor cerebrale

„Cunoaşterea fără practică este
mai mult decât nefolositoare ." Anonim

Până acum am văzut cum funcţionează sistemul minte/creier, cum sunt create stările cerebrale şi ce pot face pentru voi aceste puternice resurse.

Acum vă voi ajuta să practicați, să experimentați diferitele niveluri ale puterii mentale, ca ele să vă fie de folos.

Nu aveţi nevoie pentru asta de vreun echipament sofisticat. Aveţi deja tot ce vă trebuie chiar între urechi. Dacă aveţi un casetofon, găsiţi informaţii la finalul acestei cărţi în legătură cu o înregistrare specială numită „Imaginaţie creativă" (Creative Imagining) care vă va face călătoria de auto-explorare mai uşoară şi mai distractivă. Puteţi, de asemenea, să faceţi acest exerciţiu fără această înregistrare.

Scopul meu este să vă ajut în a atinge un nivel mai înalt de măiestrie decât cel la care vă aflaţi acum. Va fi diferit pentru fiecare dintre voi, pentru că noi toţi avem capacităţi şi niveluri de înţelegere diferite în ceea ce priveşte fiecare situaţie nouă. Consideraţi-mă un ghid care vă arată paşii importanţi de-a lungul drumului. Dar ţine de voi dacă vreţi să faceţi călătoria.

Îmi amintesc una dintre vechile povestiri sufiste, plină de înţelepciune şi paradoxuri. Acolo se vorbeşte despre Nasrudin, unul dintre primii sfinţi sufi. Potrivit poveştii, sfântul se plimba dintr-un oraş în altul pe măgarul său, punându-le tuturor celor pe care-i întâlnea în cale o întrebare enigmatică: „unde este măgarul meu?" Ce întrebare prostească. Ce călăreşte el tot timpul? Da, exact despre asta este vorba în această poveste. Călărea tot timpul măgarul. Îl călărea de atâta vreme, încât a uitat de el cu desăvârşire.

Ca în mai toate poveştile sufiste şi aici există un mesaj ascuns. Măgarul simbolizează sistemul nervos al omului. Nasrudin este mintea conştientă. Din acest punct de vedere, mintea conştientă (Nasrudin) este rezultatul activităţii sistemului nervos (măgarul) dar nu-şi dă seama de asta. Cu alte cuvinte, mintea conştientă este prea prinsă de ea însăşi ca să-şi dea seama că este doar un efect a ceva mult mai profund si mai complex.

La fel se întâmplă cu noi. Experienţa noastră de viaţă, fiecare gând, fiecare sentiment sunt orchestrate în marea biochimică a creierului şi, simultan, în paradisul sau în infernul minţilor noastre. Depinde de noi dacă preluăm conducerea sau nu.

Exact asta vă vor învăţa să faceţi aceste exerciţii. O vor face într-un mod care vi se poate părea neobişnuit. În loc să vă dea paşii de urmat, vă vor ajuta să descoperiţi totul de unul singur. Măiestria la care mă refer (măiestria propriului vostru creier/minte) cere o înţelegere şi o experienţă profunde.

Amintiţi-vă de perioada copilăriei. V-a spus cineva cum să mergeţi şi cum să vorbiţi? Bineînţeles că nu. Aţi descoperit cum să faceţi asta de unul singur. Aceste două mari realizări v-au permis să intraţi complet în familia umană. Capacitatea de a sta în picioare în ciuda gravitaţiei şi capacitatea de a vorbi, de a crea şi folosi limbajul, sunt două trăsături puternic umane. Complexitatea neurologică ce face posibilă îndeplinirea acestor două sarcini este impresionantă. Şi mai incredibil este faptul că le-aţi realizat fără nicio îndrumare. Doar aţi descoperit cum să le faceţi.

La fel se întâmplă şi aici.

Vă voi da unele ponturi, câteva idei despre teritoriul acesta şi câteva sugestii pentru a şti cum să păşiţi prin el. Dar veţi descoperi singuri cum să faceţi asta. Dar despre ce vorbim de fapt? Despre procesul de descoperire. Procesul de descoperire a măiestriei de stăpânire a stărilor cerebrale. Având această măiestrie, veţi putea dezvolta capacităţi şi puteri care vă vor uimi pur şi simplu. Iar aceste capacităţi şi puteri vă pot schimba, vă pot transforma într-o persoană mai bună. Alegerea vă aparţine. Nimeni nu vă poate forţa să o faceţi.

Dar nu va funcţiona doar dacă citiţi aceste rânduri. *Trebuie să faceţi exerciţiile* si să descoperiţi prin puterea propriei experienţe cum puteţi să vă schimbaţi stările cerebrale.

În acest capitol veţi învăţa cum să faceţi asta cu ajutorul câtorva metode, printre care respiraţia, focusarea conştiinţei, mişcări ale corpului, ceva ce poartă numele de conştiinţă interioară.

Haideţi mai întâi să vedem cum „mintea” influenţează creierul şi cum respiraţia le influenţează pe amândouă. Când vorbesc despre „minte” nu mă refer aici la conştiinţă.

Când vorbesc despre „minte”, sunt foarte concret. Mă refer la experienţele mentale şi emoţionale de zi cu zi. Neurologia spune foarte clar că experienţele minţii sunt paralele cu procesele fizice de la nivelul creierului.

Actul de a citi este rezultatul interconectării sofisticate a ariei occipitale a creierului (partea din spate a capului) care „vede” literele şi centrii limbajului din neocortex care le interpretează. Dacă aţi avea aria occipitala vătămată, să spunem, de pildă, din cauza unui lovituri la cap, atunci nu aţi mai putea „vedea” această carte, cu atât mai puţin ideile din paginile sale. Dar dacă aţi avea vătămate numai ariile limbajului, atunci aţi putea vedea literele; cu toate acestea nu ar fi posibil să înţelegeţi sensul lor.

Unul din lucrurile pe care trebuie să le înţelegeţi, este acela că aceste două sisteme interconectate în mod intim, **mintea şi creierul, locuiesc în dimensiuni diferite.**

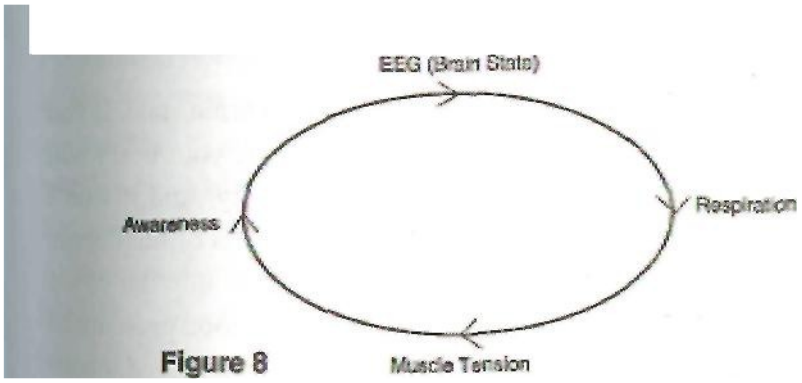
Puteţi atinge, cântări şi măsura creierul. Puteţi cuantifica, de asemenea, activitatea neurologică din creier. Dar nu puteţi face acelaşi lucru cu mintea. Şi asta pentru că mintea nu se află deloc în dimensiunea fizică. Nu o puteţi atinge. Nu o puteţi cântări un gând sau o emoţie. Puteţi măsura efectele acestor gânduri şi emoţii din creier – şi în acest fel puteţi merge pe urma paşilor minţii (ca să folosesc o analogie), ca şi cum aţi vedea urmele lăsate în zăpada de un animal sălbatic, dar pe care nu l-aţi putea prinde niciodată.

Neurologia a stabilit fără nicio urmă de îndoială că schimbările din creier produc schimbări la nivel mental şi la nivelul experienţei emoţionale. Ştiinţele neurologice se află acum în pragul unei idei radicale – aceea că schimbările produse la nivelul minţii, pot crea schimbări în creier.

Dar există o problemă aici. Însăşi modul de punere în discuţie a lucrurilor întăreşte separarea. Gândiţi-vă la creier/minte ca la un tot unitar, un sistem interconectat şi veţi fi mai aproape de adevăr. Ştiind cum funcţionează acest sistem elaborat, veţi avea o forţă enormă. Dacă veţi înţelege modul de funcţionare a acestui sistem, atunci veţi putea să schimbaţi experienţele mentale şi emoţionale atunci când doriţi, modificându-vă stările cerebrale.

Conceptualizarea sistemului minte/creier drept o buclă informaţională, face ca funcţionarea sa să devină mult mai pe înţelesul nostru. În figura de mai jos puteţi vedea patru spectre ale unui ciclu, aceste aspecte sunt reciproc interdependente şi interactive.

Figura 8.



Starea cerebrală, după cum vă amintiţi din capitolul patru, este activitatea fizică din interiorul creierului. Asta include activităţi chimice şi electrice. În afară de scopul de a modifica experienţa mentală şi emoţională, ne-am concentrat pe activitatea electrică – în mod special pe activitatea EEG, adică pe undele cerebrale.

Când activitatea undelor scade, ceva se întâmplă cu respiraţia noastră. Ea încetineşte şi devine mai relaxată. Toţi trecem prin asta zi de zi. De câte ori vă relaxaţi, să zicem că trageţi un pui de somn, vi se întâmplă asta. Când dormiţi, muşchii nu mai sunt în tensiune, iar respiraţia devine mai relaxată şi superficială.

Există o relaţie intimă şi importantă între respiraţie şi stările cerebrale. Este şi o relaţie reciprocă. Scăderea nivelurilor stărilor cerebrale (tranziţia spre theta şi/sau delta, să spunem, de exemplu, în timpul somnului) încetineşte respiraţia. Totuşi, puteţi influenţa sistemul şi în sens invers. Puteţi schimba în mod conştient tiparul de respiraţie şi veţi modifica teribil starea cerebrală.

Vom discuta acest lucru detaliat, dar acum aş dori să ne mutăm din dimensiunea fizică în dimensiunea neurologică a „minţii". Aceasta se găseşte în partea stângă a diagramei informaţionale din figura 8.

Conştiinţa are un efect imediat şi direct asupra stărilor cerebrale. Dacă mergeţi cu maşina şi vedeţi flash-uri de lumină în faţă, creierul vostru va sări imediat la un nivel mai mare de activitate corticală. Şi nu doar cortexul va fi stimulat. Vor fi active, de asemenea, arii mari din creier care vor pompa hormoni puternici în sânge pentru a stimula atenţia. Ritmul inimii şi presiunea sanguină, ca de altfel şi respiraţia, vor creşte rapid ca răspuns la ameninţarea percepută.

Mergeţi pe malul oceanului şi întindeţi-vă sub soarele cald, ascultând sunetele valurilor şi, mai mult ca sigur, veţi simţi ceva foarte diferit. Presiunea sanguină va scădea, ritmul inimii va încetini. În cazul celor mai multe persoane, are loc o intensificare a activităţii alfa/theta şi, probabil, chiar delta.

Aceste două extreme - relaxare şi vigilenţă crescută – conţin continuum-ul conştiinţei orientate spre exterior.

Există, de asemenea, o conştiinţă orientată spre interior. Visele sunt o formă de conştiinţă orientată spre interior care poate influenţa profund starea cerebrală – şi, deseori, o face. Anumite tipuri de contemplaţie şi meditaţie influenţează, de asemenea, starea cerebrală. Este posibil să modificăm această stare prin intermediul **fanteziei**. Acest lucru este posibil

deoarece în condiţii propice, anumite părţi ale creierului nu pot face diferenţa dintre un eveniment real şi unul imaginar.

Să vă dau un exemplu.

Aş dori să lăsaţi cartea la o parte şi pentru următoarele câteva minute aş vrea să vă aduceţi aminte ceva. Aş vrea să va amintiţi de un moment în care v-aţi simţit foarte bine şi relaxaţi. Poate că pluteaţi în cada cu apă caldă, sau stăteaţi la soare pe o plajă la malul mării, sau pe un scaun, relaxaţi. Indiferent de amintire, aş dori să v-o amintiţi într-un moment. Apoi aş vrea să retrăiţi acele senzaţii plăcute de relaxare, ca şi cum aţi fi chiar acolo, în acea situaţie relaxantă. Faceţi ca senzaţiile să fie cât mai reale, apelând la toate cele cinci simţuri. Imaginaţi-vă că puteţi vedea, gusta, mirosi, auzi şi simţi senzaţiile fizice exact aşa cum le-aţi simţit când le-aţi experimentat prima dată. Lăsaţi-vă purtaţi de aceste senzaţii de confort şi relaxare. Înainte de a începe această experienţă, aş dori să vă observaţi respiraţia, cât de repede sau de încet respiraţi, ori cat de tensionaţi sau relaxaţi vă simţiţi.

Apoi chemaţi amintirea şi bucuraţi-vă de senzaţiile plăcute. După aproximativ un minut, observaţi din nou respiraţia. Observaţi cât de repede sau de încet respiraţi, ori cât de tensionaţi sau relaxaţi vă simţiţi.

Bine, acum puneţi cartea deoparte şi faceţi acest exerciţiu. Veţi observa, probabil, o încetinire a respiraţiei şi o stare de relaxare. Dacă nu, atunci reluaţi exerciţiul până când simţiţi schimbările care se produc. Uneori este nevoie să faceţi exerciţiul de mai multe ori pentru a antrena creierul/mintea să recunoască o stare nouă. Repetiţia este una dintre cheile Măiestriei.

Ceea ce aţi făcut în acest exerciţiu simplu, a fost să vă modificaţi starea cerebrală, făcând ceva în mintea voastră. În plus, aţi modificat respiraţia. Amintiţi-vă că de fiecare dată când apare o schimbare într-un sistem, tot ce se află în acel sistem se schimbă. Prin modificarea experienţei din minte (o dimensiune non-fizică), puteţi schimba tiparul de respiraţie, dar şi procesele fizice de la nivelul creierului. Dacă aţi fi supuşi unei examinări EEG pe parcursul acestui exerciţiu, probabil că aţi fi observat o intensificare a activităţii alfa si/sau theta. Acest fapt ne conduce la o relaţie foarte importantă în interiorul sistemului minte/creier, care este reprezentată în graficul de mai jos.

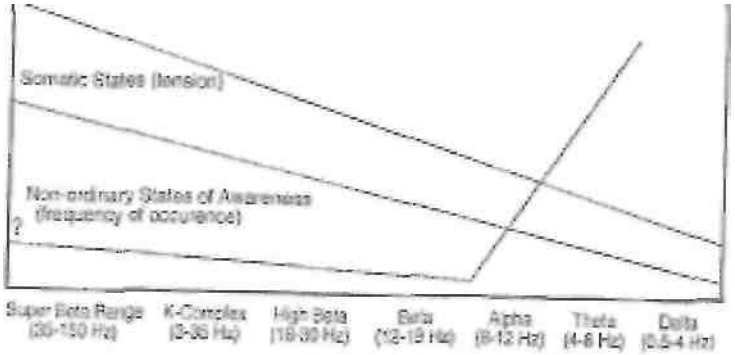


Figure 9

În extremitatea stângă a graficului, observaţi frecvenţa respiraţiei care porneşte destul de rapid, dar care scade până la o frecvenţă foarte joasă în partea dreaptă. Observaţi, de asemenea, ca în partea de jos a graficului sunt dispuse stările cerebrale de la beta înaltă în partea stângă şi până la delta în dreapta graficului.

Acest grafic demonstrează relaţia fundamentală dintre respiraţie şi starea cerebrală: pe măsură ce starea cerebrală coboară spre o frecvenţă mai joasă, respiraţia devine mai uşoară.

Sau, putem spune, de asemenea, că pe măsură ce respiraţia devine mai uşoară şi mai relaxată, stările cerebrale se modifică, ajungând la frecvenţe mai joase. Ele sunt interdependente într-un mod intim. Când schimbi una, se schimbă şi cealaltă.

Mai există două linii pe grafic. Cea de sus este identificată drept „stări somatice". Asta include lucruri precum tensiunea musculară şi senzaţii kinestezice.

Pe măsură ce respiraţia devine mai uşoară şi mai relaxată, iar stările cerebrale coboară de la frecvenţele înalte (din stânga graficului) spre cele mai joase (din partea dreaptă a graficului), are loc o scădere corespondentă la nivelul tensiunii musculare. În plus, senzaţiile kinestezice sau fizice devin mai plăcute şi confortabile. (Notă: În cazuri rare, relaxarea creează reacţii inconfortabile. În asemenea cazuri, am descoperit că persoanele aveau, de obicei, probleme emoţionale legate de lipsa controlului şi/sau sentimente reprimate. Totuşi, pentru vasta majoritate a oamenilor, este adevărat că atunci când devin mai relaxaţi, există o creştere corespondentă a stării de plăcere).

Masajul este una dintre modalităţile care ajută oamenii să se relaxeze. Mă refer la masajul terapeutic, care este diferit de masajul obişnuit, făcut „la colţul străzii" (neprofesionist). Un terapeut bine antrenat în domeniul masajului lucrează asupra muşchilor, întinzându-i cu blândeţe. Tensiunea musculară dispare şi atunci există efecte şi asupra altor părţi ale sistemului minte/creier. Respiraţia devine mai uşoară şi mai relaxată. Şi are loc o modificare corespondentă a stării cerebrale ce intră în ariile mai relaxante ale undelor alfa şi theta, uneori chiar şi delta.

Cealaltă linie de pe grafic este identificată drept „conştiinţă ieşită din comun". Prin conştiinţă obişnuită mă refer la abilităţile de zi cu zi. Un exemplu ar fi să vedeţi ceasul deşteptător de pe noptieră. Dar conştiinţa ieşită din comun este neobişnuită. Nu este de felul conştiinţei pe care o experimentaţi în mod normal. Un exemplu pentru aceasta este un vis în care vedeţi ceasul plutind deasupra capului şi având acele în sens invers.

Veţi observa că această conştiinţă ne-obişnuită prezentă pe grafic, ia forma unei curbe. Acest fapt reprezintă un dublu fenomen: 1) pentru cei mai mulţi oameni, conştiinţa ne-obişnuită se produce cel mai probabil în stările alfa şi theta şi 2) ultimele cercetări asupra frecvenţei beta înaltă indică faptul că aceste stări au de asemenea potenţial de a debloca conştiinţa neobişnuită. Asemenea stări ieşite din comun, neobişnuite, ar fi foarte deranjante în activităţile de zi cu zi, aşa cum este, de pildă, şofatul. Dar într-un mediu lipsit de pericol (unde nu trebuie să fiţi atenţi la lumea exterioară) aceste stări sunt o trambulină spre stările înalte de creativitate şi plăcere.

Linia „conştiinţei ne-obişnuite" se termină la ambele capete cu semnul întrebării. Asta deoarece nu cunoaştem, încă, limitele a ceea ce este posibil în cadrul dimensiunilor neobişnuite ale conştiinţei. În deceniile următoare, presupun că vom vedea o dezvoltare radicală a înţelegerii stărilor modificate de conştiinţă, precum şi în ceea ce priveşte implicaţiile ei practice. În prezent, însă, abia începem să recunoaştem potenţialul.

Stadiul actual este asemănător celor din domeniul fizicii de la începutul secolului al nouăsprezecelea. Cercetătorii ştiau că electricitatea are potenţial ca sursă de energie, dar nimeni nu ştia exact cum să o exploateze.

În ceea ce priveşte exploatarea potenţialului propriilor voastre stări cerebrale, există patru căi de urmat:

1. Schimbaţi modul în care respiraţi.

2. Schimbaţi ceva din trăirile mentale şi emoţionale.

3. Schimbaţi tiparele senzoriale – lumină, sunet şi tipare kinestezice (senzaţii fizice).

4. Schimbaţi modul în care vă mişcaţi sau postura corpului.

Puteţi modifica stările cerebrale şi prin alte modalităţi, chimic sau nutriţional, de exemplu. Totuşi, ne vom concentra în demersul nostru doar pe cele patru metode de mai sus. Şi pentru a începe explorarea noastră, aş dori să începem de la coadă la cap – corpul.

Mi se pare ironic faptul că începem procesul de stăpânire a stărilor cerebrale cu ajutorul corpului. Majoritatea oamenilor consideră creierul şi corpul ca fiind separate. Nu sunt. Dacă priviţi diagrama sistemului nervos uman de mai jos, veţi vedea că seamănă foarte mult cu un copac. Prin intermediul sistemului nervos central şi periferic, creierul ajunge în fiecare parte a corpului. Brizele care ating imperceptibil pielea sunt percepute şi elaborate de către creier. El „ştie" care parte a corpului simte briza.

Central and Peripheral Nervous System

Figura 10

Există multe moduri în care corpul produce efecte asupra sistemului creier/minte. Evident, inima şi respiraţia sunt cruciale. Fără oxigen, creierul ar muri în câteva minute. Dacă biochimia procesului de digestie nu este în regulă, creierul îşi poate pierde echilibrul funcţional din cauza instabilităţii sursei sale principale de hrană – glucoza.

Datorită interdependenţei complexe a sistemului cu alte procese corporale, nu avem timpul necesar să discutăm toate aspectele. Din fericire, în încercarea noastră de a modifica stările cerebrale cu ajutorul corpului, ne putem concentra numai pe domeniile majore:

1. tensiunea musculară,
2. fluidul cerebrospinal şi
3. postura corporală – cum stă corpul în relaţie cu gravitatea.

Ar trebui să fie clară până acum relaţia dintre tensiunea musculară şi stările cerebrale. Pentru a rezuma, am învăţat că pe măsură ce muşchii „renunţă" la tensiune şi se relaxează, există o încetinire corespondentă a înregistrării EEG şi o schimbare a stărilor cerebrale care devin tot mai relaxate. Dar s-ar putea să nu fie prea clară legătura cu fluidul cerebrospinal.

Creierul are nişte spaţii deschise în interior şi ele se numesc ventricule. Acestea sunt la rândul lor umplute cu un fluid numit fluid cerebrospinal, care hrăneşte creierul. Acesta este pompat spre creier dinspre coloana vertebrală, iar dacă fluidul cerebrospinal nu curge liber spre creier, atunci sistemul creier/minte nu poate funcţiona la capacitate maximă.

Exerciţiul pe care urmează să-l faceţi, vă va schimba imediat starea cerebrală. El va înlesni circulaţia fluidului cerebrospinal spre creier şi va îndepărta tensiunea din majoritatea grupelor musculare.

Veţi influenţa sistemul minte/creier creând modificări somatice şi corporale (fizice).

Imediat ne vom ocupa de exerciţiul de mai jos. Veţi găsi acolo instrucţiuni detaliate pentru „Demolarea stresului în două minute”. Faceţi exerciţiul de două sau trei ori, exact aşa cum este el descris. *Nu citiţi mai departe* înainte de a termina exerciţiul.

Demolarea stresului în două minute:

Precauţii: persoanele cu tensiune mică şi care sunt susceptibili de boală, cei cu dureri de spate nu ar trebui să urmeze acest exerciţiu fără a consulta mai întâi medicul. Nu este un exerciţiu calistenic (program de exerciţii fizice pentru copii sau de întreţinere, executate rapid, în ritmul muzicii) deşi la început poate părea a fi. Scopul lui este să relaxeze starea cerebrală, întinzând cu blândeţe câteva dintre principalele grupe de muşchi, stimulând sistemul limfatic şi circulaţia fluidului cerebrospinal.

După ce aţi terminat exerciţiul vă veţi simţi revigoraţi şi mult mai relaxaţi.

Sunt două aspecte importante ale acestui exerciţiu. Trebuie să vă mişcaţi foarte încet. Nu vă grăbiţi niciodată. Concentraţi-vă total pe mişcările lente. Simţiţi cum o mişcare curge spre următoarea şi aşa mai departe. Cu cât vă concentraţi mai mult pe mişcările lente, cu toată puterea minţii, cu atât mai puternic va modifica acest exerciţiu starea voastră cerebrală. Prin intermediul acestui exerciţiu simplu, puteţi intra într-un spaţiu atemporal, chiar dacă numai pentru un minut şi să creaţi starea de relaxare şi libertate.

Al doilea punct important este acela de a face toate mişcările cât se poate de blând. Când ajungeţi la marginea zonei de confort, nu treceţi peste ea. Nu este o competiţie, este o modalitate de a vă relaxa starea cerebrală prin întinderea uşoară a muşchilor.

Amintiţi-vă două cuvinte ori de câte ori faceţi acest exerciţiu: încet şi uşor.

Demolatorul de stres în două minute:

1. Staţi cu picioarele depărtate cam la lungimea umerilor.
2. Imaginaţi-vă că sunteţi o păpuşă Andy (o păpuşă şleampătă, cu haine ponosite) şi vă legănaţi dintr-o parte în alta. Lăsaţi braţele să atârne. Scuturaţi-vă picioarele, trunchiul, braţele şi capul în acelaşi timp. (Acest lucru stimulează sistemul limfatic).
3. Acum învârtiţi încet umerii în cerc, spre spate şi respiraţi profund. Inspiraţi când duceţi umerii în sus şi expiraţi când duceţi umerii în jos. Pauză şi apoi procedaţi invers, schimbaţi direcţia de rotaţie. Rotiţi încet umerii în faţă în cerc complet şi respiraţi din nou profund. Inspiraţi când duceţi umerii în sus şi expiraţi uşor când duceţi umerii în jos.
4. Pauză şi foarte încet, vertebră cu vertebră, lăsaţi capul în jos spre podea. Îndoiţi uşor genunchii. Permiteţi spatelui să se îndoaie uşor, vertebră cu vertebră, până când capul atârnă relaxat între genunchi şi braţele care atârnă şi ele moi. Ar trebui să simţiţi o tragere „uşoară şi confortabilă” a tendoanelor din spatele genunchiului. Dacă nu simţiţi o stare de confort, atunci reduceţi întinderea genunchiului până atingeţi acea stare. Această întindere nu trebuie să fie niciodată inconfortabilă.
5. Întindeţi braţele foarte încet, câte unul, spre podea. Simţiţi în mijlocul spatelui o întindere plăcută, pe măsură ce braţele şi gâtul atârnă moi între picioare. Faceţi aceste mişcări încet şi asiguraţi-vă că ele sunt confortabile. Braţele şi gâtul ar trebui să atârne mereu moi.
6. Blând şi întotdeauna uşor, aduceţi fundul înapoi şi ridicaţi-vă încet, vertebră cu vertebră, inversând direcţia. Cu capul drept si privirea în faţă, rotiţi-vă umerii înapoi. Inspiraţi pe măsură ce umerii se ridică şi expiraţi când îi lăsaţi jos. Când aţi terminat rotaţia înapoi, faceţi aceeaşi rotaţie, dar spre înainte, inspirând din nou când ridicaţi umerii şi expirând uşor când îi lăsaţi în jos.
7. Observaţi cum respiraţi şi cum vă simţiţi. Repetaţi acest exerciţiu, aşa cum este prezentat, de doua sau mai multe ori.

Dacă faceţi exerciţiul corect, veţi observa o stare de relaxare şi posibilă plăcere. Dacă nu simţiţi nimic din toate acestea, nu vă îngrijoraţi. Este nevoie de timp. Unii dintre noi trebuie să ne antrenăm doar şi pentru a recunoaşte că suntem tensionaţi. Continuaţi să exersaţi şi în cele din urmă veţi simţi efectele.

Vă recomand să faceţi acest exerciţiu în fiecare zi. Eu petrec mult timp stând în faţa computerului sau lucrând cu clienţii mei. După aproximativ o oră, corpul meu începe să fie tensionat din cauza inactivităţii; astfel că m-am obişnuit să mă ridic şi să fac exerciţii după fiecare oră. Veţi fi uimiţi de efectul pe care îl au asupra presiunii arteriale şi asupra stresului.

Până acum, în acest capitol aţi avut două exemple practice despre cum să vă modificaţi starea cerebrală. Primul a fost prin schimbarea experienţei mentale şi emoţionale. Pe parcursul acelei experienţe, v-aţi imaginat cum este să fii relaxat, iar sistemul creier/minte s-a adaptat. În cea de-a doua experienţă v-aţi modificat starea cerebrală prin schimbarea posturii corpului.

Mai există o linie pe grafic care trebuie explicată înainte de a ajunge la exerciţiul propriu-zis. Această ultimă linie este, desigur, respiraţia.

Există nenumărate modalităţi de modificare a tiparelor de respiraţie. Aproape toate dintre ele vă vor schimba starea cerebrală. În capitolul referitor la respiraţie veţi învăţa diferite metode prin care să vă modificaţi starea cerebrală cu ajutorul respiraţiei. Dar pentru moment, aş dori să încercaţi doar o tehnică.

Respiraţia – nivelul întâi

Precauţii : Persoanele cu tensiune mică sau cele au suferit de curând un atac cerebral ar trebui să consulte medicul înainte de a urma acest exerciţiu. Nu încercaţi niciodată acest exerciţiu atunci când conduceţi maşina sau când vă aflaţi în situaţii care cer vigilenţă. Nu faceţi acest exerciţiu stând în picioare.

Exerciţiu de respiraţie nivelul întâi

1. Inspiraţi în timp ce număraţi până la opt.
   (Fiecare număr la interval de o secundă. Număraţi o sută, două sute, trei sute etc.)
2. Țineți-vă respirația (pe inspirație) cât număraţi până la opt.
3. Expiraţi pe măsură ce număraţi până la opt.
4. Țineți-vă respirația (pe expirație) cât număraţi până la opt.

Repetaţi secvenţa de mai sus de încă şapte ori, astfel ca în total să fie opt.

Observaţi cum vă simţiţi. Sunteţi mai relaxaţi? Simţiţi cumva că plutiţi? Vă simţiţi cumva mai detaşaţi de probleme?

Acestea sunt doar câteva senzaţii pe care le au cei care urmează acest model de respiraţie. Dacă nu simţiţi nimic, nu vă îngrijoraţi. S-ar putea să fie nevoie de ceva mai mult exerciţiu până când observă unele dintre cele mai subtile modificări create de schimbarea respiraţiei. Continuaţi să exersaţi. Curând veţi observa tot felul de schimbări.

În acest capitol am discutat despre cum se inter-relaţionează

sistemul creier/minte şi despre cum schimbarea unui aspect din cadrul sistemului influenţează celelalte aspecte ale sistemului.

În următorul capitol vom vedea cum puteţi crea experienţe mentale şi emoţionale; cum acestea, la rândul lor, afectează starea cerebrală; şi cum puteţi modifica parte din experienţa voastră atunci când vreţi.

CAPITOLUL ŞASE

Jocurile minţii

„Foloseşte-ţi creierul pentru o schimbare” - Richard Bandleer

Vă aflaţi într-un cinematograf întunecat, iar ecranul pare mai mare decât în realitate. Deodată vedeţi o femeie alergând pe o stradă întunecată. Priveşte înapoi pe furiş, terifiată. Se opreşte; strigă. Pe ecran apar flash-uri cu imaginea unui monstru cu colţii ameninţători şi care mormăie. Imaginea se focusează pe dinţii hidoşi ai bestiei care ocupă întreg ecranul. Rămâneţi cu răsuflarea întretăiată...

Exact, imagini obişnuite dintr-un film de groază. Regizorii filmului ştiu cum ne construim experienţele. Chiar dacă nu au stat prea mult să se gândească la asta, ei ştiu cum să ne prindă.

Ce s-ar fi întâmplat, însă, dacă atunci când femeia din film s-a întors şi a ţipat, aparatul de filmat ar fi surprins imaginea monstrului de departe, astfel încât abia dacă aţi fi desluşit ce este? Aceasta nouă versiune ar fi avut acelaşi impact? Aţi fi rămas fără răsuflare? Probabil că nu. Mărirea bruscă a imaginii a fost ceea ce v-a făcut să tresăriţi. Daţi la o parte mărimea - şi imaginea îşi pierde puterea.

Filmele sunt importante deoarece în felul acesta lucrează creierele noastre. Creierul creează imaginea în interiorul minţii. Aceste imagini sunt înregistrări ale lucrurilor pe care le-aţi văzut şi, în unele cazuri, vi le-aţi imaginat. Iar creierul nu creează doar imagini, ci şi sunete, sentimente, senzaţii, gusturi şi mirosuri.

Se spune că tot ceea ce aţi trăit vreodată este înregistrat în creierul vostru. Chiar dacă nu este sută la sută corect, e perfect adevărat faptul că tot ceea ce aţi experimentat este codat în reprezentările interne.

În Programarea Neuro Lingvistică (PNL/NLP), aceste reprezentări interne ale lumii sunt numite „modalităţi senzoriale”. Cei mai mulţi dintre noi avem modalităţi senzoriale la care ne întoarcem de fiecare dată pentru a da sens lumii.

Să luăm ca exemplu prima mea vizită la New York. Nu mai fusesem până atunci într-un oraş atât de mare şi nu aveam nicio idee în legătură cu locul unde mă aflam când am coborât din tren. Am deschis o scrisoare pe care o primisem de la o prietenă, o scrisoare cu instrucţiuni pentru a ajunge în apartamentul ei care se afla în zona italiană a oraşului.

Pe când mă plimbam de la Grand Central Station (gara centrală) şi până la staţia de metrou am observat magazinele, manechinele îmbrăcate după ultima modă şi semnele de circulaţie. Am încercat să-mi amintesc aceste lucruri. Aveam nevoie de ele atunci când urma să mă întorc la gară.

Deşi era în urmă cu douăzeci de ani, intr-o după-amiază de vară, pot încă să „văd” cu ochii minţii semnele în culori strălucitoare şi rafturile cu fructe şi legume din zona italiană a oraşului. Pot să-mi amintesc, de asemenea, ce simţeam atunci – o combinaţie ciudată de curiozitate, uimire şi teamă. Până să văd numărul clădirii în care locuia prietena mea şi până să-i aud vocea la interfon, nu ştiam dacă sunt cu adevărat sau nu în zona pe care o căutam.

Cum pot re-experimenta acum ceva ce s-a întâmplat cu atât de mult timp în urmă? Cum îşi pot aminti oamenii ceva de genul acesta?

Ei bine, din punct de vedere neurologic, ştim că amintirea este organizată la nivelul creierului prin neuroni şi prin vasta lor interconexiune. Nu ştim cu siguranţă cum se întâmplă exact acest lucru. Totuşi, este destul declar ce se întâmplă la nivelul „minţii”.

Toată experienţa este rememorată în fragmente senzoriale. De exemplu, amintiţi-vă ceva plăcut care s-a întâmplat de curând. Aduceţi-vă aminte această experienţă înainte de a

merge mai departe. Amintiţi-vă ce aţi văzut şi acum adăugaţi ceea ce aţi auzit, apoi ce aţi simţit – ce aţi simţit fizic şi ce aţi simţit emoţional. Ar trebui să aveţi deja o bună putere de a re-crea ceea ce aţi experimentat. În final, amintiţi-vă dacă existau ceva gusturi sau arome. Adăugaţi asta la amintirea voastră.

Ceea ce aţi observat în experienţa iniţială este ceea ce vă amintiţi. Vă rog să fiţi atenţi la faptul că am spus „ce aţi observat este ceea ce vă amintiţi" şi nu „ceea ce s-a întâmplat este ce vă amintiţi". Este o mare tentaţie să credem că ceea ce experimentăm este ceea ce se întâmplă de fapt. Orice bun avocat criminalist vă poate spune că, pur şi simplu, nu este cazul. În cazurile în care doi sau mai mulţi martori se referă la acelaşi eveniment, mărturiile lor diferă destul de mult. Fiecare dintre ei a trăit acel eveniment. Dar este vorba despre faptul că ei îşi amintesc cum au trăit acel eveniment şi nu evenimentul în sine.

Pentru a complica puţin lucrurile, amintirile sunt, deseori, intensificate sau schimbate de dorinţe inconştiente sau de alegeri. Asta ne conduce spre ceva ce, pentru unii, poate fi un adevăr deranjant – toată experienţa noastră este un artefact.

Asta înseamnă că nu puteţi experimenta în mod direct realitatea, ci doar prin reprezentări ale ei. Să luăm ca exemplu cartea aceasta. Textura ei, forma, cuvintele din paginile ei şi înţelesul acestor cuvinte, toate acestea sunt experimentate de fiecare dintre voi într-un mod unic, individual.

Câinele meu, Merlin, ar putea să o rodă dacă ar fi plictisit, dar cu siguranţă nu ar putea-o citi vreodată. Experienţa sa în legătură cu aceasta carte este diferită de a mea, aşa cum este diferită şi de experienţa voastră.

Precaritatea percepţiei este ceva ce mulţi dintre noi încearcă să evite. Ne place să credem că toţi vedem lumea în acelaşi timp, în acelaşi fel. Dar nu este aşa.

Îmi amintesc o poveste pe care am auzit-o de la mai mulţi psihologi de-a lungul anilor, o poveste despre nişte misionari care au dus în jungla Africană un proiector de film şi un generator portabil. Au instalat proiectorul şi, cu emoţie, le-au arătat nativilor imagini din lumea largă. Problema a fost că nativii nu puteau vedea imaginile. Nu mai văzuseră asemenea lucruri şi nu învăţaseră să vadă bi-dimensional. Pentru misionari ecranul arăta o lume plină de imagini, dar pentru nativi era doar o mulţime de lumini pâlpâitoare. Trebuia ca ei să fie antrenaţi, învăţaţi să vadă aceste imagini, ceea ce mi s-a spus că s-a întâmplat în cele din urmă.

În ceea ce priveşte văzutul, noi credem că ceea ce vedem este ceea ce este, pe când ceea ce vedem cu adevărat este o reprezentare internă a ceva produs de fotoni care stimulează celulele nervoase. Mai mult decât atât, imaginea trimisă la creier este în poziţie inversă. Creierul este cel are face ca imaginea să fie dreaptă.

Toate amintirile umane sunt construite din cinci părţi sau fragmente. Acestea sunt, bineînţeles, cele cinci simţuri. Puteţi avea în cap o imagine a unei experienţe, sau puteţi „auzi" sunetele pe care le-aţi auzit atunci. Puteţi simţi senzaţiile pe care le-aţi avut atunci, sau puteţi simţi, din nou, aromele pe care le-aţi mirosit iniţial. Şi puteţi retrăi oricare senzaţie sau pe toate acestea în orice combinaţie.

Poate părea ciudat la început, dar adesea nu amintirea însăşi este irezistibilă sau puternică, ci, mai degrabă, modul în care fragmentele amintirii sunt puse la un loc.

De exemplu, Todd era un tânăr atrăgător de vreo douăzeci de ani. Venise la mine din cauza unei depresii. Fusese de curând „părăsit" de o femeie de care era foarte îndrăgostit. Indiferent ce încerca să facă, Todd nu şi-o putea „scoate din minte". Todd avea un film grozav despre iubita sa şi despre experienţele alături de ea, un film care rula aproape continuu în capul lui. Imaginile evocau toate acele sentimente minunate pe care le-a simţit faţă de ea şi îi reaminteau de pierderea sa.

După ce am lucrat la convingerea că aceasta a fost singura şansă de iubire, o idee eronată, dar ea exista şi el o urma consecvent, ne-am întors la „imaginile" sale.

L-am rugat pe Todd să schimbe imaginile color din mintea lui, în alb şi negru. Apoi i-am cerut să pună o ramă în jurul imaginilor şi apoi să le ducă în depărtare, din ce în ce mai mult, până când totul devenea foarte neclar. I-am cerut, de asemenea, să întoarcă imaginea cu susul în jos.

Când a terminat ce i-am cerut, l-am întrebat ce părere are acum despre imagini. A râs şi a spus că nu-l mai deranjează. Păreau să fie vagi, foarte departe.

Făcându-l pe Todd să schimbe structura imaginilor, am schimbat şi reacţiile lui emoţionale în legătură cu amintirile. Nu a fost nevoie de luni de terapie pentru a merge înapoi în perioada copilăriei şi pentru a dezveli rădăcinile obsesiei lui. Am schimbat, pur şi simplu, structura amintirilor astfel încât nu a mai rămas nimic care să-l obsedeze. Apropo, obsesia lui Todd s-a estompat repede.

Întrebarea crucială pentru această abordare nu este „de ce" se întâmplă ceva, ci mai degrabă „cum" creează acea persoană experienţa sa. Răspunsul va veni întotdeauna, într-o formă sau alta, de la cele cinci fragmente numite modalităţi senzoriale.

Este important să atragem atenţia asupra unui aspect. În lucrul cu Todd, la început nu am pus accentul pe problemele subiacente obsesiei legată de iubirea pierdută. Scopul principal a fost să-l scot din starea de depresie, din cauza căreia nu putea face faţă lucrurilor din viaţa sa. Însă după schimbarea „imaginilor interne", ne-am putut concentra pe problemele subiacente care veneau, aşa cum se întâmplă în majoritatea cazurilor, din perioada copilăriei.

În PNL – Programarea NeuroLingvistică, cele cinci simţuri care cuprind reprezentările interne despre lume, au nume specifice.

Acestea sunt:
Vizual – văzul
Auditiv – auzul
Kinestezic – senzaţii fizice
Olfactiv – mirosul
Gustativ – gustul

Modul kinestezic în cadrul PNL include sentimente sau emoţii, dar in re-educarea corpului/minţii (R C/M), punem emoţiile într-o altă categorie astfel încât putem da mai multă atenţie sentimentelor.

Notă: RC/M este o metodă de transformare personală rapidă care re-educă sistemul corp/minte pentru a se comporta în moduri mai productive. A fost dezvoltat de autor pe parcursul a zece ani şi cuprinde principii din PNL, hipnoza Ericksoniană, Psihologia transpersonală, fizica cuantică şi psihoacustică.

În RC/M acest sentiment poartă numele de „emotivitate". Dicţionarul Random House al limbii engleze defineşte *emoţia* drept „o stare afectivă a conştiinţei în cadrul căreia bucuria, tristeţea, frica, ura sau ceva asemănător este experimentat în mod diferit de stările cognitive şi voliţionale ale conştiinţei şi de obicei ele sunt acompaniate de anumite schimbări psihologice precum intensificarea bătăilor inimii, a respiraţiei şi, adesea, manifestări deschise precum plânsul, tremurul, etc."

Rădăcina cuvântului emotivitate implică mişcarea. Şi sentimentele/emoţiile se pot mişca cu o forţă puternică.

Pentru a clarifica locul senzaţiilor şi emoţiilor în experienţele noastre, RC/M foloseşte o clasificare mai degrabă a „modalităţilor experienţiale" decât a modalităţilor senzoriale. Schema arată cam aşa:

Modalităţi experienţiale

Bazate pe senzorial	În legătură cu senzorialul
Vizual	Modalităţi emoţionale
Auditiv	
Kinestezic	
Olfactiv	
Gustativ	

Modalitatea emoţională este plasată pe altă coloană, după cum puteţi vedea. Este adevărat că emoţiile şi sentimentele sunt experimentate fizic şi astfel se aseamănă cu modalitatea kinestezică (senzaţii fizice). Ele sunt, totuşi, destul de diferite. În primul rând, emoţiile sunt procesate de arii ale creierului diferite de căile nervoase sau de senzaţii. Şi în timp ce emoţiile sau sentimentele sunt legate de percepţia senzorială, ele nu pot fi reduse la cele cinci simţuri. Sunt tipare de răspunsuri la percepţia senzorială si/sau credinţe în legătură cu percepţia senzorială.

Aici aş dori să fac un comentariu în legătură cu ceea ce eu consider a fi un precedent periculos cu privire la tehnologiile performanţei umane precum PNL.

Unii practicieni PLN, deşi nu toţi, cred că pot trece peste circuitul emoţional al creierului şi desconsideră răspunsurile emoţionale.

Este adevărat că se pot manipula modalităţile senzoriale în asemenea fel, încât se poate diminua impactul răspunsului emoţional (aşa cum am procedat eu cu Todd), dar asta nu exclude răspunsul. În cele mai multe cazuri el se adânceşte şi mai mult, pentru ca apoi să iasă din nou la suprafaţă.

Asta trebuie să aibă de-a face cu însăşi schema de circuite a creierului. Experienţele mentale sunt create prin intermediul neocortexului (al treilea nivel), în timp ce arcul emoţional generat de structuri mult mai profunde ale creierului – sistemul limbic/căile hipotalamusului (al doilea nivel). Este posibil şi chiar se întâmplă deseori ca cineva să creadă că a avut de-a face cu probleme emoţionale, când de fapt tot ceea ce face este să se „gândească la asta”.

Asemenea persoane sunt şocate atunci când problema iese la suprafaţă, cândva, răzbunătoare. Gândirea şi emoţia sau sentimentul nu sunt acelaşi lucru. Sentimentele trebuie să aibă de-a face cu propriul său limbaj care este visceral, nu mental. Gândurile şi sentimentele sunt diferite din punct de vedere neurologic. Şi orice psihologie sau tehnologie umană care diminuează sau nu ia în considerare puterea emoţiei merge pe gheaţă subţire.

În ţările vestice, cum sunt Statele Unite, modalităţile experienţiale originale ale majorităţii oamenilor sunt bazate pe simţul vizual, auditiv, kinestezic şi emoţional. Se pare că simţul olfactiv şi cel gustativ sunt procesate în mod inconştient şi par să fie, pentru vestici, mai puţin proeminente în procesul înţelegerii lumii.

Nu este cazul altor culturi, precum cele din Orientul Mijlociu sau Africa unde simţul mirosului şi al gustului sunt foarte importante. Asta nu înseamnă că vesticii nu au reprezentări despre miros şi gust, doar că aceste reprezentări sunt cel mai probabil atenuate de către primele trei modalităţi.

Dar, destul am vorbit despre modalităţile senzoriale. Haideţi acum să le experimentaţi. În următoarele pagini veţi găsi câteva exerciţii bazate pe senzaţii. Vă rog să le urmaţi după cum sunt descrise. Veţi observa că unele dintre aceste exerciţii par mai uşoare pentru voi decât pentru alţii. Asta pentru că probabil sunteţi mai adaptaţi la una dintre modalităţi decât la altele. Urmaţi-le cât de bine puteţi.

Nu trebuie să le faceţi „perfect”. Intenţia noastră este de a vă da posibilitatea să experimentaţi direct modalităţile senzoriale.

Modificarea amintirilor vizuale

Alegeţi o amintire vizuală despre ceva ce nu vă deranjează să vă jucaţi cu ea. Cu alte cuvinte, nu alegeţi o amintire importantă pentru voi sau o amintire pe care doriţi să o lăsaţi intactă.

1. Observaţi reacţia emoţională la această imagine pe care o aveţi în cap.

2. Observaţi dacă imaginea este în culori. Dacă este color, schimbaţi-o în alb şi negru. Dacă este deja alb-negru sau în culori estompate, atunci schimbaţi-o în culori vii. Observaţi reacţia emoţională la această schimbare.

3. Observaţi dacă imaginea este într-o încadratură. Dacă este, atunci daţi la o parte acest cadru. Daca nu, atunci încadraţi-o într-o ramă. Observaţi ce reacţie aveţi la aceasta schimbare.

4. Observaţi dacă imaginea este statică sau dacă se mişcă. Dacă se mişcă, atunci încetiniţi-i ritmul până când ea va sta. Iar dacă este statică, atunci faceţi-o să se mişte. Observaţi ce reacţie aveţi la această schimbare.

5. În cele din urmă, vedeţi dacă imaginea este clară sau difuză. Dacă e clară, faceţi-o să fie difuză. Dacă este difuză, faceţi-o sa fie clară.

6. Acum priviţi această imagine nouă din mintea voastră. Ce reacţie emoţională aveţi acum? Este diferită de cea iniţială?

Notă: Dacă preferaţi această nouă reacţie, lăsaţi noua imagine la loc. Dacă preferaţi prima reacţie, aduceţi înapoi imaginea la forma iniţială.

Modificarea informaţiei auditive

Alegeţi o amintire cu vocea cuiva, o voce care nu vă deranjează să vă jucaţi cu ea. Ca şi în cazul primului exerciţiu, nu alegeţi o amintire importantă pentru voi sau pe care doriţi să o lăsaţi intactă. Puteţi să vă amintiţi, de exemplu, vocea şefului sau a unei cunoştinţe.

1. Amintiţi-vă vocea cuiva. De fapt, chiar auziţi-o intern. Observaţi reacţia emoţională la acea voce.

2. Acum faceţi ca sunetul vocii acelei persoane să devină cât mai rapid, astfel încât să sune ca un disc cu 33 de rotaţii pe minut care merge, însă, cu 45 sau 78 de rotaţii pe minut. Observaţi reacţia emoţională.

3. Încetiniţi vocea, astfel încât să sune ca un disc cu 45 sau 78 de rotaţii pe minut, dar care se învârte cu 33 de rotaţii pe minut. Care este acum reacţia voastră la această voce?

4. Aduceţi vocea înapoi la viteza normală şi imaginaţi-vă că în fundal se aude nişte muzică ridicolă. Vedeţi ce simţiţi.

5. Aduceţi vocea la normal. Unde pare să fie localizată? Este în partea stângă a creierului, sau în dreapta, în faţa sau în spatele vostru? Indiferent unde se află, mutaţi vocea în sensul opus. De exemplu, dacă este localizată în stânga, mutaţi-o în dreapta. Dacă pare să fie peste tot, comprimaţi-o astfel încât să pară că vine dintr-un singur punct şi apoi mutaţi punctul în jur pentru a găsi locul cel mai confortabil. Care este reacţia voastră emoţională atunci când schimbaţi locaţia vocii?

Notă: Duceţi vocea înapoi dacă vreţi, acolo unde era iniţial, sau lăsaţi-o în noul loc dacă vă convine mai mult.

Modificarea informaţiei kinestezice

În acest exerciţiu veţi aduce amintiri pentru a construi experienţe kinestezice interne.

1. Imaginaţi-vă sau simţiţi că vă aflaţi pe un munte înzăpezit. Intensificaţi sentimentul. Simţiţi aerul rece pe faţă. Opriţi-vă un moment pentru a simţi această experienţă cât mai real posibil.

2. În continuare, imaginaţi-vă sau simţiţi că sunteţi pe o plajă în timpul verii. Intensificaţi sentimentul. Simţiţi căldura soarelui pe piele şi, la fel ca mai înainte, staţi un moment pentru a simţi senzaţia cât mai real posibil.

3. Acum imaginaţi-vă sau simţiţi că plutiţi în apă. Simţiţi temperatura apei şi senzaţia pe care o lasă ea pe piele. Pentru următoarele câteva minute, bucuraţi-vă de senzaţia de plutire pe apă.

Informaţii emoţionale

Scopul acestui exerciţiu este acela de a vă obişnui cu diferite schimbări psihologice care au loc prin această modalitate de experienţă.

1. Amintiţi-vă un sentiment de fericire. Intensificaţi-l. Faceţi-l mai puternic. Unde simţiţi cel mai clar emoţia în corp? Observaţi senzaţiile fizice pe faţă atunci când simţiţi această emoţie.
2. Amintiţi-vă ceva trist. Intensificaţi sentimentul şi observaţi senzaţiile fizice pe faţă atunci când simţiţi această emoţie.
3. Amintiţi-vă un eveniment de nervozitate. Intensificaţi sentimentul şi observaţi senzaţiile fizice pe faţă atunci când simţiţi această emoţie.
4. Acum respiraţi adânc şi pe expiraţie imaginaţi-vă că dispar sentimentele de tristeţe şi de nervozitate. Acum amintiţi-vă un sentiment de linişte şi staţi un moment în această stare.

Ne vom referi într-un alt capitol la modalităţile olfactive şi gustative, dar acestea patru ne vor da un punct de pornire bun pentru explorarea minţii şi proceselor mentale şi emoţionale. Vă amintiţi că am spus mai devreme că nu există „minte”. Mintea este mai degrabă un proces care funcţionează în paralel cu procesele fizice din creier.

Prin adăugarea dimensiunii modalităţilor experienţiale, totul devine foarte clar. Luaţi ca exemplu, actul de a citi această carte. Ştim că imaginea paginilor ei vine, de fapt, în creier întoarsă şi este pusă la loc în centri vizuali ai creierului (din spatele capului). Aceşti neuroni vizuali iau de fapt bucăţi din ceea ce ei „văd” şi se crede că alte părţi ale creierului pun aceste bucăţi la un loc şi interpretează imaginea rezultată. Până la momentul în care vedeţi ajungeţi să vedeţi cuvintele pe această pagină, imaginea este schimbată într-o sută de feluri, dacă nu chiar mii. Această permutare a avut loc exclusiv în creier, deşi factorii de mediu pot avea şi ei o influenţă.

Experienţa de a citi această carte poate fi descrisă ca având loc în mintea voastră, dar nu este corect spus. Nu există nicio minte în care să se producă această experienţă. „Mintea” este mai mult un proces pentru a observa sau a fi conştient, decât un depozit.

Daţi-mi voie să-mi folosesc din nou „cel mai bun prieten” pentru a ilustra acest lucru. În această după-amiază l-am dus la plimbare pe Merlin. Se apropie primăvara, iar tufele ornamentale sunt pline de flori de un roz vibrant. Narcisele au scos capul de sub pământ, iar lalelele de Olanda înfloresc. Pe când ne plimbam de-a lungul străzii, Merlin a adulmecat frunzele şi a marcat teritoriul. Pentru un moment, l-am privit cum îşi făcea datoria de câine, mirosind copacii. Am simţit un sentiment cald în inimă, sentiment pe care-l simt deseori când simt că sunt mulţumit. Am respirat adânc şi am mirosit aerul încărcat de parfumul tuturor florilor. Apoi mintea mi-a fugit la altceva. Mă gândeam cum aş putea modifica o parte din această carte, cum să reformulez unele propoziţii. Pentru mine, în acel moment de introspecţie, Merlin, copacii şi aroma florilor dispăruseră. M-am „pierdut în gânduri”. Atenţia mea nu mai era la Merlin sau la copaci, ci la ceea ce gândeam.

Acest proces de comutare de la un lucru la altul nu are loc în „minte”. Mintea este chiar acel proces de schimbare. Mintea este, literalmente, focusarea/concentrarea atenţiei.

Adevărul şocant este că nu există minte, ci doar comutarea atenţiei şi a conştiinţei. Este adevărat că avem o conştiinţă despre noi înşine. Cel mai probabil, sunteţi conştienţi de faptul că citiţi. Dar acest lucru nu constituie mintea voastră. Atenţia este cea care face acest act de citire şi care creează experienţa mentală a cititului. Acum mutaţi-vă repede

atenţia pe altceva. Puneţi cartea jos pentru un moment şi uitaţi-vă la ceva din jurul vostru. Experimentaţi pentru un moment asta. Faceţi asta acum.

Acum, dacă citiţi in nou, probabil că lucrul la care v-aţi gândit mai devreme este încă acolo. Doar că nu mai este în mintea voastră, decât în cazul în care vă amintiţi de el. Asta pentru că aţi comutat atenţia pe altceva. Dar numai pentru că nu aţi observat ceva, nu înseamnă, desigur, că acel lucru nu se află acolo. Şi vă poate chiar afecta fără ca voi să ştiţi.

Experienţele noastre mentale şi emoţionale pot fi împărţite în două categorii – **atenţie conştientă şi atenţie inconştientă.**

Datorită modului în care creierul nostru este „instalat" putem fi conştienţi doar de câteva lucruri în acelaşi timp. Dar suntem conştienţi, de fapt, de mai multe aspecte decât cele la care suntem atenţi. Există mai multe modalităţi de a pătrunde în şi de a utiliza această vastă atenţie conştientă şi le vom explora mai târziu.

Acum, însă, principala mea grijă este aceea de a înţelege adevărata natura a „minţii", aceea de comutare a atenţiei sau a conştiinţei.

Sper, de asemenea, ca până acum să fie destul de clar ideea conform căreia conştiinţa noastră despre lume este un artefact, că nu experimentăm nimic în mod direct. Mai degrabă avem reprezentări interne despre lume. Iar aceste reprezentări vor lua mereu forma a ceea ce vedem, auzim, simţim, gustăm sau mirosim. Şi putem avea răspunsuri emoţionale la aceste percepţii, reale sau imaginare.

Capacitatea de a modifica experienţele bazate pe senzorialitatea internă sau pe reprezentări interne este o unealta puternică. Iar acest lucru este doar unul din cele pe care le veţi învăţa din aceste pagini.

Am numit acest capitol „Jocurile minţii" pentru că elementele care creează experienţele noastre mentale şi emoţionale (spuneţi-i „minte" dacă doriţi) seamănă foarte mult cu jucăriile minţii. Deşi mintea noastră este constituită din procese complicate, ea este alcătuită, totuşi, din bucăţele mici. Unele dintre acestea sunt modalităţile experienţiale despre care tocmai am vorbit. Altele sunt ceea ce se cheamă ancorare.

Ancorarea este un termen ce se referă la crearea stărilor mentale şi emoţionale specifice. Înainte de PNL, ele se numeau „învăţare prin asociere de perechi". Dar cred că ancorarea este un termen mult mai descriptiv. Probabil că mi se pare aşa, datorită tatălui meu care a fost în marină.

Îmi aduc aminte că odată tata m-a dus pe apa, pe un pescador. Căpitanul scheletului vechi şi ruginit îl cunoştea pe tatăl meu de ani de zile. Când ne-am apropiat de ţărm, am „aruncat ancora" şi am dat o mână de ajutor la aruncarea în apă a acelei bucăţi de metal mari şi ruginite, prinsă de o frânghie lungă. Frânghia a scos un şuierat atunci când s-a descolăcit pentru a urma ancora în adâncuri. În cele din urmă, frânghia a încetat să se mai descolăcească şi totul era tăcut, păstrând sunetul apei care lovea scheletul ambarcaţiunii şi al croncănitului păsărilor. Am privit cum fluxul încerca să împingă barca spre ţărm, însă de fiecare dată când frânghia se întindea, ancora se afunda pe fundul mării, undeva sub noi şi ne păstra poziţia.

Fiecare dintre noi avem sute de astfel de ancore pe care le folosim în fiecare zi, mai puţin acele ancore care nu sunt legate de carenă. Ele sunt legate de emoţiile noastre şi de motivaţii.

Te speli pe faţă, sau faci duş în fiecare dimineaţă după ce te trezeşti? Dacă da, atunci aceasta este o ancoră. Dimineaţa înseamnă pentru tine, în mod automat, să faci duş şi să te speli pe faţă. Nu prea te gândeşti acum la asta, nu-i aşa? Te mişti prin baie într-un fel semi-automat. Făcând aceste lucruri, an după an, ai construit un obicei sau un reflex, iar acest reflex este conectat cu răsăritul soarelui.

Dacă te gândeşti puţin la asta, atunci nu mai este o ancoră. O ancoră este ceva automat şi nu implică faptul că observi sau îţi dai seama de acel act. Ancorele sunt funcţii ale capacităţii creierului de a pune lucrurile la un loc, de a le asambla.

Nu e necesar ca această asamblare să fie logică şi deseori nici nu este. Creierul nu caută logica aici. Este doar o asociere a unui eveniment cu altul. Iar aceste evenimente percepute sunt întotdeauna experimentate, desigur, sub forma modalităţilor senzoriale.

Să luăm de exemplu publicitatea.

Publicitatea este arta şi ştiinţa de a ancora alţi oameni astfel încât ei să cumpere produse, chiar dacă nu au nevoie de ele. În niciuna dintre tendinţele omului nu este mai clar faptul că ancorarea nu este nevoie să fie logică.

De curând am văzut la televizor o reclamă la popcorn. O femeie foarte sexi stătea întinsă pe o canapea şi devora o pungă de popcorn. Am înţeles că a fost o reclamă de succes. Deci, cum ne-a atras atenţia? Prin sex.

Creierul scanează întotdeauna împrejurările pentru diferite tipuri de stimulare. Dacă ţi-e foame, creierul tău caută mâncare, chiar dacă nu eşti conştient de asta. Creierul ar putea, de asemenea, să caute un statul şi putere. În asemenea cazuri, statutul social îţi va atrage atenţia. Priviţi reclamele la lucrurile de lux şi veţi vedea asta destul de clar. Şi, desigur, una dintre cele mai importante forme de stimulare a creierului, este sexul. Pentru cineva aflat la o vârstă potrivită reproducerii, creierul caută adesea sexul. Şi se „pune serios pe treabă". Acum, pentru unii oameni, această dorinţă sexuală poate fi o mască sau poate fi ascunsă discret sub alte interese. Dar, în general, cultura americană este obsedată de sex.

Aşadar, ce are de-a face popcornul cu sexul? Nimic. Tocmai asta vreau să spun. Arătând o imagine cu cineva sexi, făcând lucruri sexi, apoi dând flash-uri (imagini scurte şi rapide) cu această persoană mâncând popcorn, creierul asociază popcornul cu sexul. Şi iată, dacă vă aflaţi printre milioanele de oameni care caută sexul, spotul publicitar v-a captat atenţia, chiar dacă nu conştient. Prietene, ai fost ancorat. (Ai fost prins). Şi data viitoare când te vei afla în magazin şi vei cumpăra popcorn, sau poate doar vei vedea punga de popcorn pe raft, sunt şanse ca tu să cumperi acel brand la care ai fost ancorat.

Ancorele iau adesea forma emoţiilor. Vi s-a întâmplat vreodată să vedeţi o persoană pe care nu o plăceţi şi să aveţi o reacţie emoţională la vederea ei? Nici nu trebuie să interacţionaţi cu acea persoană pentru a avea reacţia respectivă.

Vederea ei sau doar menţionarea numelui său poate deveni o ancoră a experienţelor neplăcute din trecut. Aceste reacţii neplăcute au ajuns să fie asociate cu numele persoanei respective şi chiar cu vocea ei. Şi invers, oamenii lângă care aţi avut interacţiuni plăcute, devin ancore agreabile. A-i vedea, a le auzi vocea sau a le auzi doar numele poate produce răspunsuri imediate şi plăcute.

Suntem în mod continuu ancoraţi prin experienţele care au loc în viaţa noastră. Şi dându-le putere să ne influenţeze, nu ar fi o idee bună să ştiţi cum să vă ancoraţi pe voi înşivă? Precum modalităţile experienţiale menţionate mai devreme, această „Jucărie" a minţii este construită cu piese foarte simple. După ce veţi învăţa bine cum să asamblaţi şi cum să dezasamblaţi aceste piese (bucăţi), veţi avea la dispoziţie o putere extraordinară – capacitatea de a vă schimba după plac motivaţiile şi experienţele.

Eliminarea ancorelor

1. Aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi închideţi ochii.
2. Amintiţi-vă o experienţă plăcută, ceva la care vă este drag să vă gândiţi.
3. Acum extrageţi din acea experienţă sentimentul care v-a creat plăcere. Cu alte cuvinte, vă concentraţi nu pe experienţa avută, ci pe sentimentul, senzaţia de plăcere.
4. Acum faceţi ca această senzaţie de plăcere să fie puternică. Faceţi-o cât se poate de puternică.

5. Pe măsură ce re-creaţi această senzaţie puternică şi plăcută, lăsaţi corpul să se mişte în poziţia în care senzaţia de plăcere devine cea mai puternică. De pildă, dacă v-aţi simţit mândru, veţi sta drept. Dacă v-aţi simţit trist, probabil veţi sta gârbovit. Indiferent de sentimentul pe care aţi ales să-l re-creaţi, lăsaţi corpul să se mişte în poziţia firească sentimentului avut. Când simţiţi sentimentul şi corpul că stă în acea poziţie firească, puneţi împreună degetul mare şi cel arătător sau aplecaţi-vă şi atingeţi-vă coapsele. Simţiţi acest gest în acelaşi timp în care simţiţi că se amplifică senzaţia de plăcere. Continuaţi să păstraţi pentru câteva momente acea atingere, dar şi poziţia corpului şi senzaţia.
6. Renunţaţi acum la atingere şi la sentimentul plăcut, reveniţi în starea neutră care este o stare fără vreun sentiment anume.
7. Acum, fără să schimbaţi această stare, atingeţi-vă exact în acelaşi loc, exact aşa cum aţi făcut mai devreme şi mişcaţi corpul în poziţia avută la punctul 5.
8. Observaţi că sentimentul tinde să revină.
9. Mai faceţi o dată acest exerciţiu, şi încă o dată, până când veţi simţi aceste două ancore (atingerea şi poziţia corpului) care stimulează sentimentul. Uneori, ancorele se stabilesc după prima încercare. Alteori, este nevoie de mai multe încercări.
10. Nu vă grăbiţi şi nu vă impacientaţi dacă nu reuşiţi de prima dată. Amintiţi-vă că măiestria înseamnă repetiţie.

Ancore alunecoase

1. Mai întâi exersaţi această mişcare: cu una din mâini pe coapse, mişcaţi-o în jos până aproape de genunchi. Acum, trageţi mâna uşor în sus spre coapse, până la talie. Această mişcare se numeşte „ancora alunecoasă” şi o vom folosi pentru a intensifica un sentiment.
2. Puneţi mâna pe coapsă, aproape de genunchi.
3. Amintiţi-vă un sentiment plăcut, poate chiar pe acela din exerciţiul anterior.
4. Imaginaţi-vă că puteţi intensifica acel sentiment ridicând mâna de pe coapsă. Ridicaţi mâna încet pe coapsă şi intensificaţi sentimentul. Când mâna ajunge sus, aproape de talie, sentimentul trebui să fie la intensitate maximă.
5. Încet, mişcaţi mâna înapoi în jos pe coapsă, spre genunchi şi observaţi că sentimentul devine din ce în ce mai puţin intens.
6. Mişcaţi mâna încet în sus şi în jos pe coapsă, de câteva ori, până când va fi clar că această mişcare în sus intensifică sentimentul, iar mişcarea mâinii în jos slăbeşte intensitatea lui.
7. După ce aţi reuşit să faceţi asta de câteva ori, continuaţi cu un alt sentiment. Alegeţi ceva care să vă producă pace interioară, emoţie, umor, sau ceva propriu vouă.

Prin intermediul acestor două exerciţii v-aţi schimbat starea emoţională cu un gest, cu o poziţie corporală şi/sau cu o atingere. Nu există o legătură logică între senzaţia de plăcere şi ceea ce aţi făcut pentru a-l crea. Totuşi, creierul vostru a asamblat acestea două (plăcerea şi atingerea/poziţia corpului) pentru că ele s-au produs simultan. Strategia neurologică este asemănătoare reclamei la popcornul sexi despre care am vorbit mai devreme.

Cu puţin exerciţiu, puteţi construi un răspuns astfel încât, de fiecare dată când vă atingeţi în acest fel, sau când corpul va fi în acea poziţie, veţi simţi aceeaşi stare plăcută.

De fapt, este ceea ce vă sugerez să faceţi în următoarele câteva zile. Este ceva de mare forţă să recunoaşteţi că puteţi să vă schimbaţi experienţele după plac. Cu toate că ancorele pe care le-am folosit sunt de natură kinestezică, ancorele pot fi create cu orice modalitate senzorială sau experienţială. De asemenea, ancorele se pot schimba în mod interesant.

Îmi amintesc o experienţă ciudată trăită intr-un restaurant în urmă cu nişte ani. Era o cină la care sarea şi piperul erau servite în recipiente vechi, recipientele acelea cu capacul

rotund şi metalic. Stând la masă şi uitându-mă cum lumina se reflecta pe o parte a solniţei, mi-am amintit foarte clar de apartamentul bunicii mele.

După câteva momente în care am avut amintiri şi sentimente foarte clare din perioada copilăriei, mi-am dat seama ce se întâmplase. Capacul recipientului de sare avea aceeaşi formă pe care o avea capătul vechiului aspirator al bunicii şi când eram copil, priveam deseori cum lumina se reflectă pe capacul metalic al aspiratorului. Chiar şi după atâţia ani, lumina care se reflectă pe un metal rotunjit, este o ancoră din copilărie.

Ancorele pot fi, de asemenea, auditive. Sunetul vocii unei persoane sau un cântec din trecutul cuiva îi poate reaprinde sentimente şi amintiri; desigur, aromele şi gusturile au aceeaşi putere. Este puţin neconvenţional să privim trecutul în felul acesta, dar dacă vă gândiţi la istoria personală ca la o serie de ancore, ea devine mult mai de înţeles în ceea ce priveşte modul în care creierul experimentează lucrurile.

Dacă, de exemplu, experienţa cu mama voastră a fost una de suport şi de încredere, atunci creierul vostru va fi asociat aceste experienţe şi sentimente cu imaginea şi ideea de femeie şi mamă. Iar dacă experienţa lângă mamă a fost una manipulativă, dacă ea nu a avut grijă de voi şi încredere în voi, creierul va fi ancorat aceste sentimente şi experienţe. Rezultatul constă în dificultatea de a avea încredere sau de a avea grijă în relaţia cu femeile.

Din nou, nu este nimic logic în toate acestea; este puterea ancorelor (asocierilor). O regulă generală este aceea conform căreia cu cât mai intensă este experienţa, cu atât mai puternică este ancora cu care ea a fost asociată.

Acesta este unul dintre motivele pentru care întâmplările violente din trecutul nostru pot rămâne să ne afecteze mulţi ani mai târziu. Şi prin violent nu mă refer obligatoriu la violenţa fizică. Violenţa mentală şi emoţională ne pot ancora şi ele în stări depresive. Dar cunoscând ancorarea şi modalităţile senzoriale, puteţi schimba asta.

În capitolele următoare veţi descoperi cum să creaţi modalităţi puternice prin care să vă auto-motivaţi. Dar tehnicile pe care le vom dezvolta necesită să înţelegeţi foarte bine cum să schimbaţi experienţele interioare şi cum să vă ancoraţi.

Luaţi o pauză săptămâna aceasta şi reluaţi exerciţiile din acest capitol până când le puteţi face imediat şi bine.

CAPITOLUL ŞAPTE

Tipare de respiraţie pentru schimbarea stărilor cerebrale

„Emoţia fără respiraţie înseamnă anxietate” - Fritz Perls

Miliardele de celule care compun corpul, necesită doze regulate de combustibil (gaz) curat şi lipsit de miros. Acesta este produs, în cea mai mare parte, de către plante, de la copacii mari din pădurile tropicale şi până la algele care plutesc pe suprafaţa oceanelor. Acest gaz este, desigur, oxigenul.

Aşa cum orice elev de liceu ştie de la orele de biologie, plantele precum aceşti copaci „inspiră” dioxid de carbon şi „expiră” oxigen. Această relaţie simbolică dintre viaţa plantelor şi viaţa animalelor susţine existenţa noastră. Omul poate trăi perioade lungi de timp fără mâncare şi chiar câteva zile fără apa, dar nu poate trăi fără oxigen mai mult de câteva minute.

Oxigenul este materia din care este făcută viaţa noastră şi fără el, galaxiile de neuroni din creierul nostru ar muri. Este valabil pentru toate reptilele şi mamiferele. Şi din aceste forme de viaţă am moştenit atât abilităţile, cât şi limitările respiraţiei.

Respiraţia noastră este controlată automat de către cele mai profunde structuri ale creierului. Nu ne gândim la asta. Nici nu observăm dacă nu apar probleme de respiraţie sau dacă sistemul nu se degradează sau nu se îmbolnăveşte.

Nu conştientizăm, de exemplu, faptul că centrul respirator din creier monitorizează acum oxigenul din fluxul sanguin. Când nivelul de oxigen atinge un anumit punct, inspirăm automat. În afară de faptul că putem trăi fără să dăm prea mare atenţie respiraţiei, mai avem o capacitate înnăscută, aceea de a schimba tiparul de respiraţie, conştient şi după plac.

Cu milenii în urmă, înţelepţii şi yoghinii au descoperit că îşi puteau modifica radical starea de conştiinţă schimbând respiraţia. În India, o întreagă ştiinţă a respiraţiei, numită *pranayama,* s-a dezvoltat pe parcursul câtorva secole. Cercetătorii au confirmat efectele anumitor tehnici pranayama şi multe dintre acestea sunt foarte folositoare omului modern.

Conform acestui sistem indian, aerul este înlocuit cu o forţă de viaţă numită *prana*. Prana este inspirată împreună cu oxigenul, dar nu este oxigen. Este subtilă. Într-adevăr, ştiinţa modernă încă verifică existenţa pranei, iar dacă vechii rishi au dreptate, substanţa ei este atât de subtilă, încât va mai trece timp până când instrumentele noastre vor ajunge să fie suficient de senzitive încât să detecteze prezenţa ei. Vechii taoişti chinezi numeau această substanţă *chi* sau forţa vitală. Atât prana, cât şi chi, se crede că sunt cele mai puternice din aranjamentul natural din care fac parte şi pădurile, lacurile şi oceanele.

Căile neuronale din creier care ne permit să schimbăm în mod conştient tiparul de respiraţie, sunt destul de multe şi, din fericire, pentru a modifica stările cerebrale, nu este nevoie de cunoştinţele despre unde şi cum funcţionează ele. Tiparele de respiraţie se împletesc în mod intim cu stările noastre emoţionale. Furia, de exemplu, poate crea o formă de respiraţie foarte schimbătoare şi profundă, în timp ce în cazul depresiei, oamenii abia dacă respiră. Fiecare emoţie are corespondentul său în modelul de respiraţie unic pentru fiecare individ. Şi, din punct de vedere fiziologic, este dificilă experimentarea unei stări emoţionale date în acelaşi timp în care se respiră după tiparul unei alte emoţii. De pildă, încercaţi să fiţi depresivi şi să respiraţi în ritmul rapid şi profund caracteristic furiei. Veţi vedea că nu se poate.

În afară de faptul că susţine viaţa, tiparele de respiraţie pot deschide porţi spre stări modificate de conştiinţă. Acestea pot fi foarte folositoare din mai multe motive, motive pe care le veţi descoperi imediat.

În următoarele protocoale de respiraţie veţi învăţa cum să vă modificaţi starea cerebrală în câteva feluri. Aceste tehnici vor fi apoi folosite pe parcursul restului cărţii pentru a vă modifica starea în vederea pregătirii pentru diverse sarcini, cum ar fi reducerea anxietăţii sau dezvoltarea creativităţii.

Vă sugerez să urmaţi de câteva ori fiecare dintre aceste protocoale de respiraţie, astfel încât să puteţi vedea în mod clar efectele. Este important să stăpâniţi aceste tehnici înainte de a trece la următorul capitol.

Precauţii: persoanele cu tensiune mică sau cele care au suferit de curând un atac cerebral, ar trebui să consulte medicul înainte de a încerca vreunul dintre exerciţiile acestea. Nu încercaţi niciodată să faceţi aceste exerciţii când conduceţi maşina sau când vă aflaţi în situaţii care necesită vigilenţă. Nu faceţi aceste exerciţii stând în picioare.

Nivelul întâi de respiraţie

Această formă de respiraţie a fost descrisă în capitolul 5 şi vă conduce într-o stare cerebrală deschisă şi receptivă.

1. Inspiraţi cât număraţi până la 8. (Fiecare număr durează cam o secundă. Număraţi: o mie, două mii, trei mii, etc.)
2. Ţineţi respiraţia cât număraţi până la 8.
3. Expiraţi pe 8 timpi.

4. Țineți respirația pe 8 timpi.

Repetați secvența de încă șapte ori, deci veți respira în total de opt ori. Observați cum corpul se relaxează. Observați cum vă orientați în spațiu. Corpul pare că „plutește”?

Nivelul doi de respirație

Această formă de respirație vă conduce într-o stare mai profundă și mai receptivă decât nivelul unu de respirație.

1. Inspirați pe 12 timpi.
2. Țineți respirația pe 12 timpi.
3. Expirați pe 12 timpi.
4. Țineți-vă respirația pe 12 timpi.

Repetați secvența de încă 11 ori, astfel încât exercițiul să cuprindă 12 astfel de respirații.

Notă: Mulți oameni nu pot urma acest protocol, pentru că acesta modifică profund conștiința. Faceți atâtea secvențe câte puteți ca sa vă simțiți confortabil. După mai multă practică, veți putea face mai multe secvențe.

Simțiți-vă corpul. Sunteți mult mai relaxat acum? Cum sunteți orientat în spațiu? Simțiți că „plutiți”? Dacă da, senzația de „plutire” este mai puternică decât în nivelul întâi de respirație?

Respirație pentru eliminarea zgomotului

Acest protocol a fost dezvoltat de Win Wenger, E.Ed., unul dintre înaintașii cei mai inteligenți și geniali. Protocolul se bazează pe un concept creionat de teoria informațională care spune că toate formele de comunicare, fie verbală, fie non-verbală, urmează aceleași legi de bază. Unul dintre conceptele fundamentale dezvoltate prin observarea comunicării este termenul „zgomot”.

Dacă, de exemplu, ați asculta pe cineva vorbind și un avion ar zbura în apropiere, cuvintele (informația) s-ar pierde din cauza zgomotului produs de avion. Iar dacă ați da un telefon și conexiunea ar fi precară, intervine din nou „zgomotul”. Dacă ar fi prea puternic, nu ați putea înțelege persoana de la celălalt capăt al firului.

Zgomotul nu este numai extern. Poate fi, de asemenea, intern. *Zgomotul intern* este produs de gânduri trecătoare, de agitație mentală și de tensiune. Mai poate fi produs de contaminările chimice din corp care afectează funcționarea neurologică.

Vi s-a întâmplat vreodată să fiți foarte obosiți și să purtați o conversație? Vi s-a întâmplat să vă fie greu să vă concentrați? Sau vi s-a întâmplat să vă fie greu să vă concentrați la ceea ce aveți de făcut din cauza agitației sau a tensiunii? Acesta este *zgomotul.*

Aplicând conceptele teoriei informaționale comunicării din interiorul creierului însuși, putem vedea cum *zgomotul intern* poate afecta claritatea mentală.

Acest protocol poate fi folosit pentru a reduce substanțial *zgomotul intern* și, prin urmare, pentru a îmbunătăți funcționarea mentală.

Mai târziu veți descoperi cum să folosiți această tehnică în tandem cu alte protocoale pentru a dezvolta creativitatea și performanțele.

Tehnica

1. Așezați-vă confortabil și închideți ochii.
2. Imaginați-vă și simțiți cum corpul este ca un tub și că pe măsură ce inspirați, aerul este dus în sus prin tălpi și picioare; sus până la pelvis și apoi în stomac, mai sus în piept și mai sus, până la umeri și cap.
3. Imaginați-vă și simțiți cum respirația produce un susur în acest tub care este corpul vostru și elimină orice tensiune, stres sau sentiment inconfortabil.

4. Când ajungeţi la capătul inspiraţiei, expiraţi în mod normal. Cu fiecare expiraţie sunteţi mai relaxat.
5. Lăsaţi ca respiraţia să fie prelungă, uşoară şi confortabilă. Respiraţi astfel între două şi cinci minute – şi mai mult dacă doriţi.

Cum vă simţiţi? Corpul este mai relaxat? Vă orientaţi bine în spaţiu? Simţiţi că „plutiţi". Senzaţia de plutire, de relaxare poartă semnătura unei activităţi cerebrale scăzute şi acesta este scopul exerciţiului. Mi-ar plăcea să experimentaţi. Este o respiraţie yoghină, numită *respiraţia liniştită (Calm Breathing)* şi este o metodă extraordinară de reducere a activităţii cerebrale.

Protocol pentru respiraţia liniştii

1. Aşezaţi-vă confortabil sau întindeţi-vă.
2. Inspiraţi prelung, uşor şi confortabil.
3. Expiraţi prelung şi uşor.
4. Eu expir tot atât de prelung precum inspir.
5. Fiecare expiraţie vă relaxează mai mult decât cea de dinainte.

Respiraţi astfel între 2 si 5 minute pentru a simţi cum vă relaxaţi prin această metodă. Voi reveni la ea pe parcursul acestei cărţi.

Aşa cum am menţionat mai devreme, ar trebui să exersaţi tehnicile de mai sus de câteva ori pentru a avea o idee clară despre felul în care vă influenţează. Care dintre ele este cheia care vă conduce în cea mai relaxată stare? Care dintre ele vă permite să procesaţi gândurile mai bine când sunteţi relaxat?

Dacă exersaţi cele patru protocoalele de respiraţie anterioare, veţi avea tot ce vă trebuie pentru a vă modifica starea cerebrală prin intermediul respiraţiei. Aceste cunoştinţe vor fi importante pe măsură ce ajungem la următoarele capitole.

CAPITOLUL OPT

Managementul stresului

„Învaţă să intri în contact cu liniştea din interiorul tău şi să ştii că totul în această viaţă are un scop" - Elisabeth Kubler-Ross

Jay Segal, Ph.D., unul dintre înaintaşii americani experţi în stres a făcut o observaţie criptică conform căreia nu există stres. Ce vrea să spună cu asta?

El nu se referă la efectele biochimice sau biologice ale stresului. Acestea au fost demonstrate şi sunt acum universal acceptate de către ştiinţă. El, însă, se referă la răspunsul psihologic la factorii de stres.

Dacă luaţi trei oameni, de exemplu, şi-i puneţi în aceeaşi situaţie de stres, să zicem o problemă de relaţionare, există şanse ca acei trei oameni să reacţioneze în moduri foarte diferite. Unul poate deveni ostil, altul poate deveni deprimat, în timp ce al treilea ar putea încerca să găsească o soluţie.

Cu alte cuvinte, nu situaţia creează stresul în viaţa noastră, ci este vorba despre răspunsul nostru la situaţia de viaţă. Acest lucru poate fi greu de înţeles din moment ce mulţi dintre noi am fost făcuţi să credem că lucrurile „ni se întâmplă". În acest scenariu, este uşor să ne simţim victimă, pentru că situaţiile se află în afara controlului nostru. Şi în timp ce poate fi adevărat faptul că unele situaţii nu ţin de noi, reacţiile noastre la aceste situaţii ţin într-adevăr de noi – dacă alegem să avem controlul reacţiilor noastre.

Poate vă amintiţi că am spus că experienţa este un artefact. Noi nu experimentăm viaţa în mod direct. Abia dacă facem reprezentări mentale şi emoţionale ale experienţelor noastre. Acest proces este mai departe scos din „realitatea noastră" deoarece reprezentările noastre nu sunt despre ceea ce se întâmplă de fapt, ci sunt mai degrabă reprezentări despre experienţa noastră vizavi de ce se întâmplă. O situaţie cu adevărat diferită.

Să presupunem, de exemplu, că urmează să vă întoarceţi acasă vineri după o săptămână lungă de lucru şi vedeţi că banca a făcut o eroare strigătoare la cer în ceea ce priveşte contul vostru şi, potrivit băncii, aveţi de plătit o sumă mare de bani. Aceasta ar fi, pentru mulţi oameni, o situaţie stresantă.

Dar experienţa voastră faţă de ea ar putea fi o creaţie. Unii oameni s-ar putea nelinişti, s-ar enerva şi ar face ca această situaţie să le strice întregul week-end, lor şi celor din jur. Alţii s-ar putea simţi copleşiţi şi deprimaţi, pentru că acest fapt ar fi o dovadă că universul este împotriva lor. Iar alţii şi-ar da seama că nu pot face oricum nimic până luni dimineaţă şi, prin urmare, şi-ar îndrepta atenţia spre alte chestiuni.

Există moduri diferite de a face faţă aceleiaşi situaţii. Nu situaţia în sine creează stres, ci, din nou, reacţia noastră sau modul în care îi facem faţă.

Vom defini stresul într-un mod foarte simplu. Stresul înseamnă tensiune.

Să însemne asta că sunt stresat atunci când joc tenis şi braţul meu se încordează gata să lovească mingea? Într-un anume fel, sunt. Dar acesta este un stres plăcut. Totuşi, dacă ar trebui să-mi ţin braţul încordat ore în şir şi zile la rând fără pauză, această formă de stres plăcut s-ar transforma repede în neplăcere.

Stresul mental este puţin mai greu de suportat din moment ce nu-l putem vedea şi, în cea mai mare parte a timpului, oamenii nici nu ştiu când îl simt. Sistemele noastre sunt extrem de flexibile şi adaptabile. Dar faptul că nu ştim în mod conştient că suntem stresaţi, nu înseamnă că stresul nu ne afectează.

Amintindu-vă că mintea şi creierul sunt un sistem interconectat, aş vrea să încercaţi un mic experiment.

Încercaţi să tensionaţi puţin faţa şi fruntea. Muşchii fini de pe frunte se numesc muşchi frontali şi sunt un foarte bun barometru al stării de tensiune sau de relaxare. De fapt, la măsurătorile EEG, sunt aproape întotdeauna conectaţi aceşti muşchi frontali, din moment ce sunt un indicator atât de clar al tensiunii.

Observaţi cât de relaxată este această zonă acum.

Apoi aş vrea să rezolvaţi o problemă dificilă de matematică. Pentru unii dintre voi ar putea fi tot atât de simplu ca atunci când înmulţiţi în minte trei sau patru cifre. Pentru voi, matematicienii, poate este nevoie să rezolvaţi mai multe ecuaţii. Orice vă face să vă concentraţi, de asta este nevoie aici.

Observaţi nivelul de tensiune din frunte atunci când încercaţi să rezolvaţi această problemă. Simţiţi mai multă tensiune în zona frunţii? Dacă nu, înseamnă că problema de matematică nu a fost suficient de grea. Găsiţi o problemă mai dificilă şi repetaţi experimentul până când simţiţi clar cum creşte tensiunea în muşchii frontali.

Această intensificare a tensiunii a fost cauzată pur şi simplu de actul concentrării. A trebuit vreodată să vă concentraţi asupra unui lucru pentru o lungă perioadă de timp şi după ce aţi terminat v-aţi dat seama că eraţi epuizat sau obosit?

Concentrarea creează tensiunea muşchilor. Mulţi oameni care suferă de dureri de cap, sunt victime ale propriilor tipare de stres. În timp ce medicamentele pot opri durerea de cap, o ameliorare asemănătoare poate fi obţinută prin schimbarea Stării Cerebrale.

Cu toţii avem propriul „profil al stării cerebrale" spre care ne întoarcem de obicei. Unii oameni sunt mai activi şi mai alerţi, în timp ce alţii sunt mai relaxaţi şi mai moleşiţi. Aceste

moduri de funcţionare a creierului au ramificaţii directe în starea noastră de sănătate mentală şi fizică.

Tensiunea cronică, de exemplu, cauzată de hiper-alertă sau de atitudinea ostilă, poate conduce la probleme gastrointestinale, precum ulcerul. Să însemne asta că toţi oamenii care au ulcer sunt ostili? Cu siguranţă nu, dar stările emoţionale, aşa cum este ostilitatea cronică, poate mări cantitatea de acid gastric din stomac.

De-a lungul fiecărei zile facem faţă sutelor de situaţii care pot crea potenţiale răspunsuri la stres. Dacă se întâmplă sau nu asta, depinde de felul în care reacţionăm noi la ele. Cele mai multe dintre reacţiile noastre sunt automate. Nu ne gândim la ele. Ele doar se întâmplă, se pare, în afara controlului nostru.

Şeful vine şi spune că trebuie să lucrezi în seara asta până târziu. Copilul tău în vârstă de doi ani se zbenguie prin magazinul alimentar şi sparge un borcan. Mecanicul te sună şi-ţi spune că repararea maşinii te costă de trei ori mai mult decât credeaţi amândoi că va costa. Aceste situaţii şi altele asemenea lor creează stres sau tensiune.

Fiecare dintre noi are modul său propriu prin care răspunde la stres. Unii dintre noi au dureri de cap. Alţii se enervează, iar alţii devin deprimaţi. Şi lista continuă.

Reacţiile noastre la factorii de stres sunt diferite, dar toate au ceva în comun. Ele creează niveluri diferite de tensiune musculară. Pentru scopul nostru, folosesc o definiţie a stresului foarte limitată. Stresul este un răspuns dat de minte/creier la o situaţie sau la un eveniment care generează tensiune, fie că este observată conştient, fie că nu.

Aş vrea să adaug faptul că există un întreg grup de factori stresori faţă de care rareori suntem conştienţi. Includem aici programele sub-conştiente, poluarea.

O parte din problema factorilor de stres este aceea că deseori nu suntem conştienţi că reacţionăm la ei. Unora dintre noi, abia după câteva ore după contactul cu ei ni se întâmplă să avem dureri de cap. În cele mai multe cazuri, dacă am fi fost atenţi la nivelul de tensiune din frunte, am fi putut evita durerea de cap sau alte reacţii.

Dar pentru a face asta, trebuie să fim conştienţi când creşte nivelul de tensiune. Cel mai bun mod prin care devenim conştienţi de tensiune, este acela de a fi conştienţi de cum este să fii relaxat. Sună ciudat că trebuie să exersăm să fin relaxaţi pentru a ne da seama când suntem tensionaţi, dar exact asta este problema.

În exerciţiul de mai jos vă voi cere să tensionaţi anumite zone ale corpului şi apoi să le relaxaţi brusc. Făcând acest exerciţiu pe parcursul a câtorva zile, veţi începe să faceţi diferenţa între a fi tensionat şi a fi relaxat. Apoi veţi putea să distingeţi „mici" tensiuni şi când veţi recunoaşte conştient tensiunea corporală, veţi putea să vă daţi seama când vă aflaţi sub stres.

Exerciţiu de conştientizare a tensiunii corporale

1. Întindeţi-vă şi simţiţi-vă confortabil.
2. Tensionaţi picioarele şi gambele. Ţineţi tensiunea cât număraţi până la cinci. Relaxaţi.
3. Tensionaţi coapsele cât număraţi până la cinci. Relaxaţi.
4. Tensionaţi fesele. Număraţi până la cinci. Relaxaţi.
5. Tensionaţi stomacul. Număraţi până la cinci. Relaxaţi.
6. Tensionaţi pieptul şi umerii. Număraţi până la cinci. Relaxaţi.
7. Tensionaţi braţele şi mâinile. Număraţi până la cinci. Relaxaţi.
8. Tensionaţi gâtul. Număraţi până la cinci. Relaxaţi.
9. Tensionaţi faţa. Număraţi până la cinci. Relaxaţi.
10. Acum tensionaţi întregul corp, de la cap şi până la degetele de la picioare. Număraţi încet până la cinci. Relaxaţi.
11. Repetaţi exerciţiul de zece ori.

12. Pauză pentru un moment, apoi mutaţi-vă atenţia pe corp. Cum vă simţiţi? (între 30 de secunde şi un minut)

Pasul doi – tensiunea subtilă

Treceţi la această parte a exerciţiului imediat după ce aţi terminat pasul 12. Ideea este să începeţi să fiţi mai conştienţi de tensiunea luminii.

1. Tensionaţi uşor zona din jurul ochilor. Tensiunea ar trebui să fie uşoară, abia să o simţiţi. Număraţi până la 2. Relaxaţi.
2. Tensionaţi uşor urechile. Număraţi până la doi. Relaxaţi.
3. Tensionaţi uşor zona din jurul nasului. Număraţi până la doi. Relaxaţi.
4. Tensionaţi uşor fruntea. Număraţi până la doi. Relaxaţi.
5. Tensionaţi uşor colţurile gurii. Număraţi până la doi. Relaxaţi.
6. Tensionaţi uşor maxilarul. Număraţi până la doi. Relaxaţi.
7. Tensionaţi uşor limba. Număraţi până la doi. Relaxaţi.

După ce aţi terminat pasul 19, faceţi pentru câteva minute respiraţia de eliminare a zgomotului (capitolul 7). Cu fiecare expiraţie, lăsaţi orice tensiune să plece de la voi.

Repetaţi acest exerciţiu cel puţin o dată pe zi în următoarea săptămână. Vă va face să fiţi atenţi şi conştienţi de diferenţa dintre tensiune şi relaxare. Cu toate că este un exerciţiu simplu, curând veţi începe să detectaţi forme subtile şi mai puţin observabile de tensiune ale stresului auto-indus. Şi această conştientizare vă va ajuta în managementul propriului stres.

Acum, după ce aţi învăţat să recunoaşteţi tensiunea corporală, sunteţi gata să vă manageriaţi stresul, schimbând stările cerebrale.

Acum ar fi un moment potrivit să faceţi exerciţiul *Demolatorul de stres în două minute* (capitolul 5).

Observaţi cât de relaxat vă simţiţi acum.

Parte din managementul stresului prin stările cerebrale este conştientizat când sunteţi stresat. În timp ce sunteţi feriţi de mulţi factori de stres din viaţa voastră, este posibil să vă monitorizaţi nivelul de tensiune musculară. Amintiţi-vă definiţia simplă despre stres – stres egal tensiune.

Dacă deveniţi conştienţi de tensiunea subtilă din corp, puteţi să-i faceţi faţă înainte de a crea o reacţie la stres.

Protocolul din acest capitol vă va permite să scădeţi nivelul stresului prin schimbarea stării cerebrale cu ajutorul respiraţiei şi a proceselor mentale.

Să vedem câteva dintre acestea şi ce fac ele. Apoi le vom pune împreună într-un Program de Management al Stresului.

Respiraţia de destindere

Acesta este un alt protocol al dr. Win Wenger, iar eu l-am folosit şi l-am predat cu mare succes sutelor de oameni.

Vă permite să „renunţaţi” repede la sentimentele problematice şi la complicaţii, activând sistemul de răspuns automat al creierului şi al minţii.

1. Staţi în şezut sau aşezaţi-vă confortabil şi imaginaţi-vă că o situaţie sau o complicaţie care vă tot nelinişteşte, este sub forma unei armuri.
2. Imaginaţi-vă pe voi înşivă îmbrăcaţi în această armură. Ea vă limitează mişcările, respiraţia şi vederea. Sunteţi complet tivit în această armură imaginară. Simţiţi cum armura vă presează cu greutatea ei. Faceţi asta până ajunge să pară destul de real.
3. Acum imaginaţi-vă că daţi jos această armură. Când daţi jos armura apăsătoare, respiraţi în sfârşit liber. Simţiţi cum este să respiraţi în sfârşit, după ce aţi dat jos armura apăsătoare.

4. Pentru următoarele aproximativ două minute, respiraţi adânc, ca şi cum fiecare respiraţie ar fi făcută după ce aţi dat jos acea armură.

Această modalitate de respiraţie predispune sistemul creier/minte la a se elibera de orice l-a făcut să se simtă stânjenit. Este un exerciţiu minunat de făcut când vă întoarceţi acasă după o zi grea de muncă, sau ori de câte ori vă simţiţi împovărat de probleme şi complicaţii. Unii oameni l-au folosit cu succes în situaţii de boală.

Exerciţiul durează cam patru, cinci minute şi puteţi face acest tip de respiraţie în aproape orice situaţie, atunci când aveţi puţin timp liber.

Destresaţi-vă

Protocolul durează între 15 şi 20 de minute şi este un mod minunat de a debobina o „zi lungă". Poate urma foarte bine exerciţiului de dinainte.

Am folosit o combinaţie de respiraţii şi modalităţi senzoriale care să producă o stare foarte plăcută de relaxare a minţii şi a corpului.

Dacă aveţi un casetofon sau un cd-player, puneţi Creative Imagining – Imagistica Creativă sau altă muzică de relaxare.

1. Faceţi exerciţiul *Demolatorul de stres în două minute*.
2. Aşezaţi-vă confortabil şi pentru următoarele aproximativ trei minute, urmaţi protocolul de *Eliminare a Zgomotului* (capitolul 7).
3. Imaginaţi-vă într-un loc de vacanţă. Ar putea fi la ocean sau la munte, sau oriunde altundeva. Poate exista cu adevărat, sau poate fi parţial sau total o creaţie a imaginaţiei. Ce contează mai mult este ca acel loc să fie unul plăcut şi relaxant şi numai gândul la el să vă creeze un sentiment de calm şi confort.
4. După ce aţi ales locul, începeţi să-l faceţi să pară cât mai real. Priviţi-l, auziţi sunetele şi simţiţi fizic senzaţia de plăcere şi emoţiile mângâietoare pe care le-aţi simţi dacă aţi fi cu adevărat acolo.
5. Începeţi să simţiţi corpul imaginar mişcându-se prin această lume a fanteziei. Bucuraţi-vă de experienţă. Dacă apare ceva sau dacă se întâmplă ceva neplăcut în această fantezie, amintiţi-vă că puteţi controla şi puteţi schimba.
6. Imaginaţi-vă că aţi găsit un loc ideal şi frumos unde să vă odihniţi. Poate fi undeva peste o apă, sau poate fi orice altceva care vă face plăcere.
7. Imaginaţi-vă că acest loc este înconjurat de flori superbe care lasă un miros deosebit de plăcut. Alegeţi o aromă care vă place, aşa cum este vanilia, sau mirosul de brad, sau orice altceva care vă place. Imaginaţi-vă că aceste flori fantastice emană această mireasmă. Şi începeţi să inspiraţi (cu corpul real). Imaginaţi-vă şi simţiţi atunci când inspiraţi profund, că inspiraţi mireasma cu adevărat. Imaginaţi-vă şi simţiţi cum fiecare celulă a corpului bea această mireasmă. Simţiţi mirosul dulce mişcându-se prin corp cu fiecare respiraţie.
8. Pentru următoarele cinci-zece minute, continuaţi să respiraţi prelung, uşor şi calm.
9. Când timpul s-a terminat, lăsaţi respiraţia să revină la normal şi observaţi cum vă simţiţi. Mai staţi câteva momente înainte de a reintra în activităţile zilnice.

Schimbând modul de respiraţie şi concentrându-vă pe o imagine internă, plăcută şi relaxantă, pe sunete, sentimente sau mirosuri, puteţi crea o stare foarte relaxată. Cu exerciţiile de mai sus, v-aţi schimbat radical „starea cerebrală". Incorporând aceste exerciţii în viaţa de zi cu zi, veţi putea reduce stresul în mod semnificativ şi, prin urmare, veţi putea intensifica starea de bine şi performanţele.

Dar fără îndoială, managementul stresului nu ar fi complet fără să ne concentrăm şi pe ceea ce se numeşte meditaţie.

Cuvântul **meditaţie** a devenit foarte obişnuit în vocabularul nostru, dar există multă confuzie în legătură cu ceea ce este de fapt meditaţia.

Unii oameni au imaginea unor yoghini stând cu picioarele încrucişate în peşteri, în timp ce alţi oameni se gândesc la ea ca la o activitate de cult. De fapt, meditaţia este ceva foarte simplu. **Este o formă de atenţie focusată**. Şi, cu toate că există sute, dacă nu chiar mii de forme de meditaţie, toate au în comun acelaşi lucru: concentrarea. Unele forme se concentrează pe respiraţie, altele pe sunete imaginare; unele folosesc o focusare vizuală, cum este privitul unei lumânări sau a unei fotografii, iar altele se concentrează pe mişcările corpului.

Când vă îndreptaţi atenţia pe un punct în care vă concentraţi şi ţineţi conştiinţa acolo, se întâmplă lucruri foarte interesante. Tensiunea corporală de diminuează, bătăile inimii încetinesc, la fel respiraţia şi vă simţiţi din ce în ce mai relaxat.

De aceea este atât de eficientă meditaţia ca instrument folosit în managementul stresului. De asemenea, meditaţia a fost acceptată de comunitatea medicală. Centrul Medical Worcester al Universităţii Massachusetts este cel mai vechi şi e considerat unul dintre cele mai bune programe de management al stresului din Statele Unite. Programul, fondat în 1979, foloseşte un stil de meditaţie budist, numit „înţelegere" (mindfulness), în care conştiinţa este focusată pe ea însăşi.

Cu toate că tehnica provine din tradiţia budistă, ea nu este o activitate religioasă. Ea doar profită de avantajul interconectării dintre minte şi creier. În cadrul Programului de Reducere a Stresului şi de Relaxare de la Worcester, femeile casnice şi oamenii de afacere, muncitori constructori şi profesori, toţi învaţă şi beneficiază de această formă simplă de meditaţie.

Studiile făcute în ultimii câţiva ani au demonstrat beneficiile uimitoare ale meditaţiei. Psoriazisul (o boală dureroasă a pielii) se ameliorează mai repede la acele persoane care meditează şi urmează psihoterapii în comparaţie cu cele din grupurile de control care urmează doar psihoterapie.

Un studiu amplu făcut timp de patru ani pe cei care meditează a arătat că simptomele asociate cu anxietatea, depresia, nervozitatea şi durerea cronică au fost mult reduse în cazul pacienţilor care meditau. Conform dr. Steven Lock, profesor în psihiatrie la Harvard, „orice spital şi centru academic trebuie să aibă un asemenea program"

Cu alte cuvinte, toată lumea ar putea beneficia de un program regulat de meditaţie. Dacă acest cuvânt *meditaţie* încă vă face să fiţi reţinuţi, încercaţi atunci sintagma *stabilizare regulată, sistematizată* pentru ceea ce fac cei care meditează. Concentrându-vă atenţia spre interior, în linişte, veţi încetini bătăile inimii şi ritmul respiraţiei, veţi diminua tensiunea corporală, prin urmare veţi da posibilitatea minţii/creierului să se stabilizeze şi să se refacă în urma efectelor distructive ale stresului produs de tensiune.

Una dintre cele mai eficace metode de meditaţie pentru managementul stresului este ceea ce se cheamă Meditaţia Transcendentală sau MT. Efectele MT asupra minţii/creierului au fost studiate mult mai profund decât alte forme de meditaţie şi capacităţile sale de management al stresului sunt neîndoielnice. Practic această tehnică de mai bine de 18 ani şi o consider extrem de benefică. Puteţi găsi centre MT în toată lumea şi cele mai mari oraşe au asemenea centre ale căror numere de telefon le găsiţi cu uşurinţă.

MT necesită instructaj de la unu-la-unu şi unii oameni consideră procesul de „iniţiere" greoi. Totuşi datorită largii accesibilităţi, a ajutorului permanent şi a efectelor sale remarcabile, MT este probabil una dintre cele mai bune forme de management al stresului existente.

Mai există o tehnică de meditaţie, uşor de învăţat şi care nu necesită instructaj de la unu-la-unu. Spre deosebire de alte forme de meditaţie, aceasta nu implică încercarea de a „linişti mintea”. Mulţi oameni consideră că este dificil să eviţi mintea pe parcursul meditaţiei. Am văzut că mulţi spun că nu pot medita pentru că li s-a părut prea greu. Această tehnică nu implică deloc „liniştirea minţii”. Nu implică gândurile şi este atât de simplă şi de eficace, încât am predat-o sutelor de oameni de-a lungul timpului.

Tehnica provine dintr-o străveche cunoaştere, şi anume Yoga Taoistă. Rădăcinile sale merg mult în urmă, în China, unde misticii şi înţelepţii taoişti au făcut conexiunea dintre minte şi creier. A rămas legendară capacitatea lor de a modifica conştiinţa şi de a influenţa procesele corporale.

Tehnica se numeşte „Meditaţia Poarta Raiului”. Locul „Porţii Raiului”, conform maeştrilor taoişti, se află la aproximativ 2,5 cm în spatele rădăcinii nasului. Tot ei spun că poarta este de aproximativ 2,5 cm² şi este locul unde se întâlnesc forţele cosmice ale raiului şi forţele terestre ale corpului uman.

Tehnica implică concentrarea atenţiei pe acest punct, la 2,5 cm în spatele rădăcinii nasului. Ceea ce este interesant din punctul de vedere al fiziologiei creierului este că acest punct se află lângă hipotalamus şi glanda pituitară. Pituitara este considerată uneori o glandă căpitan pentru că ea reglează celelalte glande endocrine din corp.

Odată, într-un seminar, le-am explicat tuturor cum să folosească această tehnică. Ca parte a trainingului, ne-am întâlnit din nou o lună mai târziu. O femeie care în trecut avusese crampe menstruale dureroase şi complicaţii, a spus că de aproape un an nu a mai avut menstruaţie. Pe parcursul a două săptămâni în care a meditat, a avut dintr-o dată menstruaţie. Meditaţia i-a re-echilibrat sistemul endocrin şi, câteva luni mai târziu, menstruaţia a continuat să fie regulată şi confortabilă.

Tehnica produce stări profunde de odihnă şi eu m-am folosit de ea atunci când am călătorit în zone îndepărtate. Uneori, când călătoream, îmi era aproape imposibil să dorm pentru că ceasul meu biologic era setat pe un alt fus orar. Practicând această formă de meditaţie, stând întins, am putut să mă odihnesc pe parcursul nopţii şi să mă trezesc dimineaţa refăcut şi pregătit pentru lucru.

Unul dintre cele mai amuzante momente din timpul predării acestei tehnici s-a petrecut atunci când soţia mea, Pam, şi cu mine ne-am dus la Hong Kong pentru un training colectiv de accelerare a productivităţii. Ca parte a seminarului pentru Traineri în Dezvoltarea Umană, i-am învăţat vechea practică taoistă. Câţiva dintre traineri erau europeni şi americani, majoritatea, însă, chinezi. Era ceva ciudat în faptul că un american le preda chinezilor ceva din propria lor moştenire culturală! Din păcate, în graba lor de a deveni vestici, mulţi oameni aparţinători ai altor culturi, şi-au abandonat comorile culturale. Meditaţia Poarta Raiului este una dintre aceste comori.

Meditaţia Poarta Raiului

1. Aşezaţi-vă comod, având coloana vertebrală dreaptă, iar picioarele strânse în faţă. (Dacă folosiţi această tehnică în poziţie de somn, atunci întindeţi-vă, dar să aveţi perne care să vă ridice trunchiul, astfel încât să puteţi ţine mâinile în „mudre”). În general, este bine să staţi în şezut când urmaţi această tehnică.
2. Deschideţi palma stângă şi atingeţi uşor cu degetul mare de la mâna dreaptă, centrul mâinii stângi (punctul „x” din diagrama de mai jos). În acelaşi timp, cu degetul arătător de la mâna dreaptă, atingeţi partea din spate a palmei stângi, în punctul opus celui unde se află degetul mare de la mâna dreaptă (adică în centrul palmei stângi). Acest gest, sau „mudră”, închide „circuitul energetic” al corpului. Pe parcursul meditaţiei

energia va circula, iar această mudră vă ajută să păstraţi energia înăuntru. Aşezaţi ambele mâini în poală sau pe piept (în mudră), astfel încât să nu depuneţi efort, să nu cheltuiţi energie ţinând această mudră.

3. Încrucişaţi piciorul stâng peste cel drept şi lăsaţi-l în această poziţie. Dacă sunteţi stângaci, s-ar putea să vreţi să încrucişaţi piciorul drept peste cel stâng.

4. Ţineţi limba pe cerul gurii sau în spatele dinţilor pentru a închide „circuitul intern" sau „orbita microcosmosului". Orbita microcosmosului este ruta prin care forţa vieţii sau „chi" se ridică de-a lungul coloanei vertebrale şi urcă până la creier, apoi coboară prin partea din faţă a corpului. Această rută se numeşte „meridianul guvernator" datorită influenţei pe care o are asupra unui număr mare de organe. Limba acţionează ca un comutator. Dacă ea nu se află în cerul gurii, atunci circuitul este „deschis" şi nu are loc un flux al chi-ului de-a lungul „orbitei". Acest flux al chi-ului este o parte automată, dar vitală a meditaţiei. Poate dura puţin până vă obişnuiţi să ţineţi vârful limbii în cerul gurii, dar după un timp acest lucru va deveni o a doua natură.

5. Închideţi ochii şi mutaţi-vă atenţia pe zona care se află la aproximativ 2,5 cm în spatele rădăcinii nasului. Această zonă are cam 2,5 cm² şi poate fi imaginată ca un fel de fereastră. Unii spun că acest punct se simte ca fiind „un cuibuleţ comod", în timp ce alţii îl descriu ca pe un fel de „canelură" (şanţ, jgheab).

6. Pur şi simplu, găsiţi un loc în această zonă unde să vă concentraţi atenţia în mod comod.

7. Nu este o concentrare. Este focusare. În acest punct nici un efort nu ar trebui să vă reţină atenţia. Pur şi simplu, lăsaţi atenţia să se focuseze uşor şi comod în această zonă.

Nu contează dacă vă trec gânduri prin minte! Nu vă îngrijoraţi deloc din cauza gândurilor. Gândiţi-vă la ele ca la nişte porumbei din parc. Dacă ajungeţi într-o zonă din parc unde se află porumbei, ei vor zbura spre voi şi vă vor înconjura, făcând mult zgomot. Dar acest lucru nu vă împiedică să păşiţi mai departe. Aceeaşi idee se aplică şi în cazul gândurilor. Gândurile şi fanteziile vor veni uneori în jurul vostru ca furtuna. Nu luptaţi cu ele şi nu le judecaţi în niciun fel. Doar lăsaţi-le să-şi facă treaba. Tot ce trebuie să faceţi este să vă păstraţi atenţia în acest punct din spatele rădăcinii nasului şi din spatele ochilor. Atât timp cât aveţi atenţia în acest loc, meditaţia va funcţiona, chiar dacă vă gândiţi la altceva.

Dacă aveţi un ceas, uitaţi-vă cât este ora şi faceţi asta timp de 5-10 minute. Când vreţi să vedeţi câte minute au trecut, priviţi printre gene pentru. Este foarte important să deschideţi ochii încet la finalul meditaţiei, mai ales dacă aţi plecat „foarte adânc".

Cum vă simţiţi după ce aţi practicat această formă de meditaţie? Cum aţi respirat? A fost o respiraţie relaxată? A fost mai înceată decât în momentul în care aţi început? Aveţi o senzaţie de calm şi de linişte?

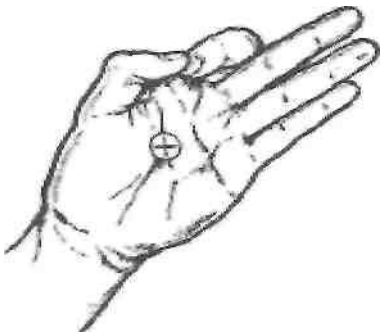
Uneori, oamenii mai simt căldură sau senzaţia de rece, furnicături sau alte senzaţii. Toate acestea sunt normale şi bune. Sunt un semn că sistemul corp/minte se echilibrează într-un mod dinamic.

Uneori, oamenii îşi dau seama cu greu că sunt mai relaxaţi sau că s-a întâmplat ceva diferit. Dacă este şi cazul vostru, rămâneţi aşa pentru un timp.

Vă sugerez să faceţi această formă de meditaţie în fiecare zi, cel puţin o dată, timp de 10-20 de minute. Ar fi şi mai bine dacă aţi face-o de două ori pe zi. Puteţi medita, folosind această formă, oricât de mult timp: 30 de minute şi chiar o oră. Dar 20 de minute, de două ori pe zi, vă vor aduce beneficii enorme.

Mai jos există un program de management al stresului pe care îl sugerez. Nu vă va răpi mult din timpul zilei şi, practicat ca regulat, vă va aduce beneficii nenumărate, inclusiv mai puţină tensiune, intensificarea stării de bine, o mai bună sănătate şi starea de pace.

Figura 11



Program de management al stresului

1. Faceţi exerciţiul *demolatorul de stres în două minute* de trei ori la rând, cu pauză între fiecare ciclu, simţind starea de relaxare.

2. Aşezaţi-vă comod cu picioarele în faţă. Puneţi muzică relaxantă care să vă ajute să direcţionaţi atenţia spre „interior". Închideţi ochii şi faceţi *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* timp de trei minute. Observaţi noul nivel de relaxare.

3. Faceţi *meditaţia Poarta Raiului* timp de 15-20 de minute.

Acest ciclu simplu de modificare a stărilor cerebrale vor dura cam 20-30 de minute. Ideal ar fi să faceţi câte două astfel de secvenţe pe zi, o dată dimineaţă, o dată seara.

Programul de management al stresului ar trebui să dureze cel puţin 30 de zile şi să nu rataţi nicio zi. Astfel, veţi fi uimiţi de impactul pozitiv pe care el îl va avea asupra performanţelor voastre, asupra energiei, sănătăţii şi a relaţiilor.

În acest capitol ne-am ocupat de stres şi de modul în care modificarea stărilor cerebrale vă poate ajuta să reduceţi efectele sale. Totuşi, există o zonă pe care nu am atins-o. Este vorba despre unul dintre cei mai importanţi factori care determină cât de stresante sunt reacţiile noastre la situaţiile de viaţă. Iar acest factor crucial are de-a face cu modul nostru de a face faţă situaţiilor stresante.

Unele dintre cele mai obişnuite modalităţi de a face faţă stresului ar putea să nu funcţioneze în cazul vostru şi, dimpotrivă, ar putea chiar să vă creeze mai mult stres. A face faţă problemelor care ţin de alcool sau droguri, de a da vina pe alţii sau probleme de depresie, sunt exemple de modalităţi care nu funcţionează.

Modul nostru personal de a face faţă stresului sau dezamăgirilor sunt înrădăcinate în personalitate şi, cel mai important, schimbarea acestui mod ar trebui să înceapă cu schimbarea atitudinii faţă de noi înşine şi faţă de ceilalţi.

NU este scopul acestei cărţi să dezbată aceste probleme; totuşi, am găsit o resursă excelentă într-o carte numită *Super imunitate* scrisă de Ph.D. Paul Pearsall.

Dacă sunteţi o persoană auto-motivată, această carte vă poate oferi un profil clar al modului în care răspundeţi factorilor stresori ai vieţii şi cum modul de a le face faţă vă influenţează sănătatea. În plus, dr. Pearsall oferă câteva strategii excelente de a schimba tiparul comportamental într-o modalitate mai „pozitivă" şi benefică de a face faţă factorilor stresori.

Acest capitol ar putea fi, foarte bine, una dintre secţiunile cele mai importante ale acestei cărţi. Urmând exerciţiile şi practicând tehnicile ca elemente zilnice, vă puteţi transforma viaţa şi puteţi atinge niveluri de performanţă care vă vor uimi.

Există, însă, o cerinţă: ***Trebuie să le faceţi.*** În cele din urmă contează ceea ce *facem*.

Există o dublă valoare în practicarea acestor tehnici de management al stresului. Nu numai că ele vor reduce impactul stresului în viaţa voastră, dar vă va mări atenţia asupra propriei „lumi interioare". Vă vor duce spre profunzimi care rareori pot fi descoperite cu percepţiile exterioare. Şi, lucru ciudat, cu cât deschidem mai larg aceste porţi spre percepţiile interioare şi spre pacea şi calmul care se revarsă de acolo, cu atât mai bogată şi mai uşor de manageriat devine lumea exterioară.

Precum înăuntru, aşa şi în afară.

CAPITOLUL 9

Vindecătorul din interior: explorarea capacităţii de autovindecare

„Aici, în acest corp, există râurile sacre; aici se află soarele şi luna şi toate locurile de pelerinaj. Nu am întâlnit alt templu tot atât de binecuvântat cum este corpul meu." Saraha

Dr. Inge Corless este cunoscut la nivel naţional pentru munca depusă de ea în îngrijirea celor bolnavi în fază terminală, în special a celor care suferă de SIDA. Profesor şi fost preşedinte al Departamentului de Îngrijire Secundară a Şcolii de Îngrijire Medicală din cadrul Universităţii Carolina de Nord, dr. Corless este singura calificată să comenteze pe baza problemelor de vindecare.

Într-o după-amiază, mi-a vorbit despre situaţia în care un pacient, este vindecat şi, în acelaşi timp, moare fizic. A descris acest pacient ca „murind bine", în sensul în care procesul se petrece calm şi fără vreun conflict interior. Vindecarea, pentru dr. Corless, este ceva diferit de sintagma „a trata", „a însănătoşi".

Boala

Însănătoşirea este o remisie a bolii. Vindecarea implică perspectiva mental /emoţională şi spirituală a unei persoane.

Cu toate că procesul de vindecare şi remisia sunt diferite, vindecarea poate produce, uneori, însănătoşirea. Cum se întâmplă acest lucru, nu este pe deplin înţeles, dar avem câteva idei în legătură cu acest mecanism.

În anumite cercuri medicale, încă este considerat a fi o erezie să gândeşti că „mintea" sau experienţele mentale şi emoţionale pot influenţa, în vreun fel, procesele fizice, aşa cum este boala.

M.D. Redford Williams (*Inima în care ai încredere)* de la Universitatea Duke a făcut o comparaţie între această ostilitate profund înrădăcinată versus ideea că mentalul şi emoţionalul - ca agenţi cauzali – influenţează boala, şi rigiditatea manifestată de Biserica Catolică atunci când aceasta s-a confruntat cu teoria lui Copernic conform căreia soarele şi nu pământul era centrul sistemului solar.

Continuă să crească numărul cercetărilor care explorează mitul conform căruia corpul este singurul agent cauzal pentru sănătate şi boală. Cu fiecare an, se pare, se nasc noi asociaţii de medici profesionişti şi asociaţii de cercetare care fac apel la paradigme de curând fuzionate. Este ca şi cum un număr tot mai mare de medici şi profesionişti în sănătate recunosc că

vechile abordări în ceea ce priveşte sănătatea şi boala sunt prea limitate. Este nevoie de ceva nou.

În scopul acestei cărţi, putem descrie una dintre aceste paradigme noi astfel:

Este posibil, în anumite circumstanţe, să influenţăm corpul fizic prin modificări ale experienţelor mentale şi emoţionale.

Scopul acestui capitol este acela de a arăta cum să setaţi aceste „anumite circumstanţe". Cu ajutorul tehnicilor din această secţiune, puteţi asista la propria vindecare.

Notă importantă: Dacă în momentul de faţă aveţi simptomele unei boli, nu folosiţi acest protocol ca înlocuitor al tratamentului medical. Aceste exerciţii pot accelera foarte mult vindecarea, dar nu sunt un substitut al atenţiei medicale de care aveţi nevoie.

În cadrul unui studiu făcut pe pacienţi cu atac de cord, s-a descoperit că percepţia timpului le-a influenţat rezultatul tratamentului. Acei pacienţi care au experimentat o comprimare a timpului (cu alte cuvinte – insuficient timp), au răspuns slab la tratament şi s-a înregistrat o rată mare de mortalitate în comparaţie cu persoanele care au simţit că timpul se dilată. Pacienţii din al doilea grup au luat lucrurile mai uşor, ca şi cum ar fi timp mai mult decât suficient pentru a realiza ceea ce şi-au propus.

Cu alte cuvinte, percepţia timpului poate influenţa şi chiar influenţează starea de bine şi sănătatea.

Timpul este elastic. El nu este trăit la fel în toate situaţiile. Aţi fost vreodată implicat în ceva care v-a plăcut mult şi nici nu aţi simţit cum a trecut timpul? Şi invers, aţi fost vreodată atât de plictisit încât fiecare minut să vi se fi părut sfâşietor de lung? Acesta este un exemplu despre elasticitatea timpului.

Desigur, în fiecare dintre cazurile de mai sus, timpul obiectiv, măsurat de ceas, este constant. Dar experienţa voastră subiectivă în legătură cu timpul încetineşte trecerea lui sau îl face să treacă mai repede, în funcţie de mai mulţi factori, printre care interesul pe care-l manifestaţi.

Unul dintre efectele pe care le au stările cerebrale de frecvenţă mică este acela al modificării percepţiei timpului. Există o mai mică presiune internă de a face anumite lucruri şi simţim un impuls de a ne lăsa pe spate, de a ne relaxa şi de a renunţa. Acest proces de renunţare la control are multe efecte pozitive, aşa cum am arătat în capitolul precedent când am discutat despre stres. Acest lucru ne permite, de asemenea, să experimentăm impulsuri mai creative care ţin de emisfera non-dominantă.

Ca exemplu, daţi-mi voie să vă povestesc despre prima mea experienţă legată de auto-hipnoză. La momentul acela, simţeam o presiune şi senzaţii de disconfort în zona rinichilor. Folosind tehnicile auto-hipnozei, mi-am modificat starea cerebrală şi am intrat într-o stare a conştiinţei mai relaxată şi modificată.

Îndreptându-mi atenţia spre zona rinichilor, m-am comportat ca şi cum aş fi putut „vorbi" cu ei. Apoi i-am întrebat dacă ei pot comunica cu mine şi să-mi spună ce aş putea face pentru a scăpa de starea de disconfort. Imediat, cu „ochii minţii" am văzut o maşină de gunoi şi doi gunoieri care vorbeau de zor. Ei mi-au spus că motivul disconfortului era că mâncam prea mult junk food (mâncare nesănătoasă). Pentru a folosi cuvintele lor, „ sunt atât de multe deşeuri (junk), încât nu le putem transporta". Tot ei m-au sfătuit să beau mai multă apă.

După această experienţă mi-am revizuit dieta. În câteva zile, senzaţiile de disconfort la rinichi au dispărut şi am învăţat o lecţie valoroasă: pot vorbi cu corpul meu.

Aceasta ar putea părea ciudat din moment ce suntem obişnuiţi să credem că nu putem comunica cu corpul nostru. Dar în stări modificate de conştiinţă există posibilitatea experienţelor care pur şi simplu nu există în starea normală de conştiinţă.

Cheia constă din a vă modifica starea de conştiinţă, intraţi în stările mai relaxate - alfa şi/sau theta şi apoi stabiliţi in protocol în cadrul căruia „acţionaţi ca şi cum ceea ce

experimentaţi ar fi real". După ce experienţa se încheie, o puteţi analiza pentru a vedea ce valoare are ea pentru voi, dacă are vreuna. Dar este extrem de important să suspendaţi judecata în timpul experienţei propriu-zise din starea modificată de conştiinţă. Altfel, mintea discriminatoare va interfera şi va distorsiona informaţiile pe care le primiţi.

Următorul protocol poate fi folosit pentru a primi informaţii de la orice organ sau de la orice zonă a corpului vostru.

Protocol pentru comunicarea cu conştiinţa corporală

1. Puneţi cd-ul *Imaginaţie Creativă* sau orice muzică de relaxare care să vă ajute să vă îndreptaţi atenţia spre „interior".
2. Faceţi *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* timp de 2, 3 minute.
3. Faceţi *Nivelul întâi de respiraţie*
4. Mutaţi-vă atenţia pe zona corpului cu care doriţi să comunicaţi.
5. Imaginaţi-vă că această zonă poate comunica cu voi. Unii oameni pot vedea ceva sau pe cineva care reprezintă acea zonă sau organ. Alţii pot auzi o „voce" care le vorbeşte, în timp ce alţii pot avea doar o senzaţie a acestora. Este posibil, de asemenea, să experimentaţi o combinaţie a acestor modalităţi senzoriale.
6. Permiteţi-vă să aveţi un dialog cu acea parte a corpului şi pe măsură ce comunicaţi cu ea, continuaţi să inspiraţi şi să expiraţi prelung şi calm.
7. După ce aţi terminat, mulţumiţi acelei zone cu care aţi comunicat.
8. Notaţi pe hârtie orice sugestie care vi se pare importantă şi analizaţi-o pentru a discerne validitatea ei.

Dacă nu primiţi nicio informaţie, nu vă descurajaţi. Continuaţi să lucraţi. În cele din urmă veţi putea comunica cu corpul vostru. Folosind protocolul de mai sus, uneori s-ar putea să descoperiţi circumstanţe sau motivaţii ciudate în legătură cu problema pe care o aveţi.

Îmi amintesc de o experienţă pe care am avut-o după ce a murit mama mea. A murit într-o primăvară, în preajma Paştelui. Cu câţiva ani înainte, scăpasem de o încăpăţânată rinită alergică şi nu mai avusesem de atunci niciun simptom. Dintr-o dată rinita a revenit parcă în răzbunare. Ochii îmi lăcrimau, iar nasul îmi curgea în continuu. Mă simţeam groaznic.

Folosind metoda pe care tocmai v-am împărtăşit-o, am mers „înăuntru" şi am luat legătura cu partea din mine care avea reacţiile rinitei alergice. Instantaneu, în faţa mea a apărut un băieţel. Eram eu la vârsta de şapte ani. Băieţelul era foarte trist pentru că nu mai putea fi cu „mămica". Nu o mai putea atinge, nu îi mai putea auzi vocea şi, într-un fel am ştiut dintr-o dată că tristeţea lui mi-a afectat sistemul imunitar. (Rinita alergică şi alte alergii sunt reacţii ale sistemului imunitar). Imaginea „copilului meu interior" a fost, după înţelegerea mea, o reprezentare a sentimentelor mele. Nu puteam, din anumite motive, să simt în mod direct tristeţea pentru pierderea mamei mele. După ce am plâns un timp, mi-am imaginat că pot să-mi duc „băieţelul" într-un loc special unde să o poată vedea pe „mămica lui", să o poată atinge şi auzi din nou.

Schimbându-mi starea cerebrală şi ascultând muzică de relaxare, am alunecat în starea theta. Nu voi putea uita niciodată această experienţă.

Imaginea mamei mele a apărut la marginea unei pajişti mari. Imediat după ce am putut-o vedea, „copilul meu interior" a alergat la ea, cu lacrimi de bucurie în ochi în timp ce întindea braţele şi plângea „mămico... mămico... mămico." Am stat pe pajişte cu imaginea mamei şi a „copilului interior" îmbrăţişându-se timp de câteva minute şi am plâns din nou, în timp ce sentimentul pierderii se împletea cu cel al păcii.

Am observat, după această experienţă, că simptomele de rinită alergică au dispărut după câteva zile. Apoi au revenit cu mult mai mică intensitate. A fost o perioadă foarte

încărcată, în care am fost foarte ocupat, astfel că nu am avut timp să merg din nou „înăuntru”. Am tolerat simptomele blânde alte câteva luni până când, în cele din urmă ele au plecat definitiv. Privind retrospectiv, cred că am pierdut o oportunitate minunată de a descoperi mai mult în ceea ce priveşte sentimentele mele şi în ceea ce priveşte lucrul cu creierul şi imunitatea.

Mai există un mod de acces la comunicarea cu corpul şi cu oricare dintre organe sau sisteme. Exerciţiul vă poate ajuta să intraţi în contact cu orice „parte” care vrea ca voi să fiţi bolnavi. Pare o idee ciudată ca o „parte” din noi să vrea ca noi să ne simţim rău, dar uneori aşa se întâmplă.

Odată am lucrat cu o femeie care avusese o serie de erupţii cutanate pe piele şi care nu răspundeau la tratament. Am descoperit împreună că avea „o parte” din ea care producea „prurit la atingere”. Problema ei avea rădăcini vechi, de pe vremea când era copil şi fusese lăsată să flămânzească. Întâmplările din viaţa de adult aduceau înapoi acele sentimente de „a avea nevoi”. A continuat tratamentul medical în timp ce făcea, de asemenea, masaj terapeutic şi petrecea mult timp cu prietenul ei doar atingându-se şi giugiulindu-se. Simptomele s-au diminuat şi, în cele din urmă, au dispărut.

Următorul exerciţiu este un exerciţiu care aduce informaţie cognitivă, iar oamenii, de multe ori, primesc la întrebările lor răspunsuri interesante şi de ajutor. De exemplu, la un seminar de psihoimunologie pe care l-am condus împreună cu soţia mea în urmă cu nişte ani, unei femei i s-a spus de către sânii ei, pe parcursul acestui protocol, că ea are mare nevoie de atenţie. După ce a mers la doctor, a descoperit că avea o formă incipientă de cancer la sân.

(Psihoimunologie – studiu asupra modului în care experienţele mentale şi emoţionale influenţează sistemul imunitar).

În acest exerciţiu vi se va cere să scrieţi cu ambele mâini. Motivul este acela că mâinile au acces diferit la ariile corticale. Când fibrele neuronale din creier pătrund în corp, ele schimbă direcţia. Astfel, partea stângă a creierului controlează partea dreaptă a corpului, iar partea dreaptă a creierului controlează partea stângă a corpului.

Scriind cu mâna non-dominantă, accesaţi arii din creier pe care de obicei nu le contactaţi.

Scriind din cealaltă parte a creierului

1. Ascultaţi cd-ul *Imaginaţie creativă* sau muzică de relaxare şi care să vă ajute să vă îndreptaţi atenţia spre „interior”.
2. Scrieţi pe o bucată de hârtie o întrebare, scrieţi-o cu mâna dominantă (mâna cu care scrieţi de obicei)
3. Pauză şi apoi mutaţi atenţia pe zona corpului sau pe „partea” căreia îi adresaţi întrebarea.
4. Fără să vă gândiţi la asta, lăsaţi mâna non-dominantă să scrie un răspuns. Dacă sunteţi stângaci, scrieţi răspunsul cu mâna dreaptă.
5. Continuaţi să ţineţi un jurnal în această manieră până când aveţi un răspuns care să facă sens.

Aceste prime două protocoale vă permit să primiţi informaţii cognitive despre corpul vostru, dar există modalităţi şi mai profunde de a ajunge la vindecare decât prin gândire. Aceste niveluri mai profunde implică, aşa cum se întâmplă în cazul tuturor experienţelor interioare, modalităţi senzoriale. Experienţele interioare, în mod special cele din starea theta profundă, sunt experimentate ca fiind reale. Mintea conştientă nu poate distinge între o întâmplare reală şi una imaginară. Astfel, dacă reuşiţi să creaţi în minte o experienţă de vindecare, ea poate avea vaste consecinţe pozitive şi de mare răsunet.

Exerciţiul care urmează poate produce vindecări puternice şi, în unele cazuri, el a fost de ajutor influenţând „tratamentul”. El foloseşte imaginea a ceea ce eu numesc „vindecător interior”.

În viziunea unora, acesta poate lua forma unui şaman sau a unui vraci, iar în viziunea altora el poate fi reprezentat de o fiinţă puternică sau de o persoană înţeleaptă. În cazul creştinilor, Vindecătorul din Interior ia adesea forma lui Christos. Oricare ar fi imaginea cu care vă simţiţi confortabil, aceea este imaginea care va funcţiona cel mai bine.

Adesea, Vindecătorul din Interior este o experienţă puternică şi frumoasă şi, pe lângă vindecarea fizică, exerciţiul poate fi folosit şi pentru vindecarea emoţională.

Vindecătorul Interior

1. Ascultaţi cd-ul *imaginaţie Creativă* sau altă muzică de relaxare sau care vă ajută să direcţionaţi atenţia spre „interior”.
2. Aşezaţi-vă confortabil şi închideţi ochii. Faceţi exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* timp de 2, 3 minute.
3. Faceţi *Nivelul întâi de respiraţie*
4. Imaginaţi-vă că vă aflaţi pe o câmpie frumoasă şi mare, într-un „templu al vindecării” special. Alegeţi o imagine spre care sunteţi conduşi în mod intuitiv. Faceţi ca ea să devină reală. Priviţi-o, ascultaţi sunetele şi simţiţi senzaţiile fizice ale fiinţei voastre de acolo, dar şi emoţiile produse de starea de calm şi de pace. Imaginaţi-vă că aerul este plin de arome plăcute şi dulci, inspiraţi aceste arome. Petreceţi câteva momente în acest decor cât se poate de real în timp ce inspiraţi aromele plăcute.
5. În spatele vostru, undeva în acest loc special, se află „Vindecătorul din Interior”. Întoarceţi-vă pentru a-l privi în faţă. În unele cazuri, el poate avea forma unui animal. Pe măsură ce-l priviţi şi simţiţi acest vindecător că stă în faţa voastră, îi percepeţi energia. Observaţi şi simţiţi iubirea pe care v-o poartă vindecătorul. Odihniţi-vă câteva momente şi simţiţi această iubire.
6. Mergeţi la Vindecătorul Interior şi cereţi-i să vă vindece de orice boală pentru care aţi venit aici. S-ar putea să fie vorba despre o boală fizică, sau de o vindecare emoţională, sau doar de alinare, mângâiere.
7. Permiteţi-i Vindecătorului Interior să lucreze cu voi. Simţiţi mai ales schimbările fizice din corp şi orice urmă de energie care vine spre voi. De asemenea, Vindecătorul poate vorbi cu voi sau vă poate da sfaturi. Adesea, aceste cuvinte sunt de mare valoare. Fiţi atenţi la ele.
8. Când experienţa pare să se apropie de final, mulţumiţi-i Vindecătorului pentru ajutorul dat.
9. Vă puteţi întoarce în acest „spaţiu vindecător” ori de câte ori doriţi. Dacă lucraţi cu el pentru că suferiţi de vreo boală anume, ar fi bine să urmaţi acest exerciţiu în mod regulat, poate o dată sau de două ori pe săptămână.

Următorul protocol implică respiraţia şi imaginaţia. Este un exerciţiu foarte puternic pe care îl puteţi folosi pentru a direcţiona vindecarea spre întreg corpul sau spre o zonă anume. Eu fac acest exerciţiu o dată sau de două ori pe săptămână, sau mai des dacă mă simt extenuat.

Dar înainte de a vedea care sunt paşii acestui exerciţiu, aş dori să trecem puţin prin fiziologie. Există două locuri importante, de bază pentru sistemul imunitar: glanda timus - localizată în apropierea inimii - şi măduva oaselor, acea substanţă închisă la culoare din mijlocul oaselor. Aici, în măduva oaselor sunt fabricate noile celule roşii din sânge, de asemenea celulele albe şi celulele macrofage care sunt esenţiale funcţionării sistemului imunitar. Celulele albe din sânge şi celulele macrofage atacă bacteriile şi alte corpuri străine din organism.

Glanda timus fabrică limfocitele-t, un alt element crucial din arsenalul defensivei noastre împotriva bolii şi invadatorilor. În perioada copilăriei, glanda timus este foarte mare, dar pe măsură ce îmbătrânim, ea începe să se micşoreze, până când, la adulţii în vârstă, ea se atrofiază aproape complet.

Acest exerciţiu implică inspirarea unei imagini de „lumină" în timus şi în măduva oaselor şi apoi direcţionarea ei spre întreg corpul. Este ceva foarte relaxant şi plăcut.

Respiraţia pentru timus

1. Ascultaţi cd-ul *Imaginaţie creativă* sau orice muzică relaxantă sau care vă poate ajuta să mergeţi „ în interior".
2. Aşezaţi-vă confortabil sau întindeţi-vă şi închideţi ochii. Timp de 2, 3 minute, faceţi *Respiraţia pentru eliminarea z*gomotului.
3. Imaginaţi-vă sau simţiţi că o rază de lumină coboară de deasupra şi îmbăiază în lumină glanda timus şi inima. Această lumină poate fi aurie, albă, sau altă culoare pe care o simţiţi în mod intuitiv. Ea poate chiar să-şi schimbe culoarea pe parcursul exerciţiului.
4. Cu fiecare inspiraţie orientaţi raza de lumină spre glanda timus.
5. Cu fiecare respiraţie lăsaţi lumina să se reverse din timus în măduva oaselor. Chiar dacă cel mai mare rezervor de măduvă din corp este femurul, permiteţi luminii să pătrundă în toate oasele voastre. Lăsaţi lumina să meargă mai ales spre coloana vertebrală. Continuaţi să respiraţi astfel timp de cel puţin cinci-zece minute.
6. Dacă există vreo zonă asupra căreia vreţi să lucraţi în mod deosebit, îndreptaţi raza de lumină spre timus atunci când inspiraţi şi, pe expiraţie, lăsaţi,lumina să curgă din timus spre zona care are nevoie de atenţie. Faceţi asta pentru încă cinci-zece minute.
7. După ce aţi terminat acest patern de respiraţie, rămâneţi în linişte câteva minute şi observaţi cum vă simţiţi.

Puteţi repeta acest exerciţiu de câte ori doriţi de-a lungul unei săptămâni. Şi, de asemenea, puteţi extinde perioada în care respiraţi peste cele 5-10 minute. Este o modalitate minunată de a vă relaxa şi de a intensifica starea de bine.

Sistemul nostru imunitar este extrem de complex şi sofisticat. Cercetările şi observaţiile clinice continuă să schiţeze conexiuni între funcţiile imunitare şi emoţii. Şi literatura psihoterapeutică abundă în relatări empirice ale pacienţilor a căror boli s-au ameliorat ca rezultat al muncii interioare susţinute.

Până de curând, datele măsurabile şi cuantificabile ale efectelor emoţiilor asupra funcţiilor corporale şi asupra sănătăţii erau insuficiente. Oricum, totul este în schimbare odată cu dezvoltarea noilor tehnologii.

Una dintre cele mai interesante arii de cercetare este cea din domeniul electromagnetic al muşchiului inimii. Unii cercetători, printre care psiho-fiziologul Dan Winter, au dezvoltat o metodă de modelare a câmpurilor magnetice fluctuante ale inimii ca răspuns la emoţii.

Inima emite câmpuri complexe de energie care sunt influenţate în mod direct de sentimente. Emoţii precum iubirea, fac ca aceste câmpuri să devină chiar mai coerente (mai puternice), în timp ce emoţii precum ura şi gelozia degradează câmpurile, făcându-le incoerente (mai slabe). Pe măsură ce câmpul coerent al inimii se extinde prin iubire, el atinge şi stimulează alte glande şi organe ale corpului.

Grupul de cercetare de la Institutul Heart Math din Boulder Creek California a emis date care măsoară un ADN îmbogăţit (ordine) în prezenţa acestor rezonanţe coerente ale inimii.

Cu alte cuvinte, ceea ce simţiţi, vă influenţează sănătatea.

Fără îndoială că cercetătorii noştri vor da replica acestor studii. Aşa ar trebui să se întâmple. Totuşi, nu trebuie să aşteptăm ca să putem beneficia de această informaţie.

Haideţi să ne dezbărăm de emoţiile distructive cum sunt teama, furia, ura şi gelozia. Ele sunt, în mare parte, doar deprinderi prin care răspundem; cu excepţia răspunsurilor psihologice „valide". Putem învăţa să răspundem în alte moduri, în moduri pozitive şi sănătatea noastră va avea de câştigat.

În cazul unei boli serioase, vă sfătuiesc cu ardoare să cereţi ajutorul unui specialist şi să urmaţi cu regularitate protocoalele anterioare din acest capitol. Înţelept ar fi să nu aşteptăm să ne îmbolnăvim pentru a practica auto-vindecarea.

Urmaţi exerciţiile anterioare şi exploraţi interconectarea dintre minte şi corp. Şi ar trebui să auziţi când vă „vorbeşte" corpul. Ascultaţi.

Dacă aveţi la dispoziţie o oră după-amiază sau seara, veţi vedea că acest ultim protocol este de foarte mare ajutor, este plăcut şi relaxant.

Protocol de Vindecare Minte/Corp

1. Ascultaţi *Imaginaţia Creativă* sau altă muzică de relaxare sau care vă ajută să pătrundeţi în „interior".
2. Aşezaţi-vă comod sau întindeţi-vă şi închideţi ochii. Faceţi exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* timp de 2, 3 minute.
3. Faceţi exerciţiul *Nivelul întâi de respiraţie.*
4. Faceţi exerciţiul *Vindecătorul din interior*
5. După aceea faceţi exerciţiul *respiraţia pentru timus*
6. Apoi imaginaţi-vă că puteţi mirosi una dintre aromele favorite. Cu fiecare inspiraţie, adânciţi-vă în această mireasmă. Respiraţi încet şi profund, imaginându-vă că puteţi mirosi acea aromă cu adevărat. Când expiraţi, lăsaţi ca această aromă să umple corpul, să intre în fiecare celulă. Respiraţi astfel 3-5 minute.
7. În cele din urmă, lăsaţi corpul să respire normal, în ritmul lui firesc. Nu schimbaţi respiraţia în niciun fel, doar fiţi conştienţi de ea. Observaţi cum inspiraţi şi cum expiraţi. Respiraţi în acest fel timp de câteva minute şi pe măsură ce continuaţi să observaţi respiraţia, amintiţi-vă de sentimentului iubirii. Asta e, amintiţi-vă sentimentul pe care l-aţi avut atunci când iubeaţi sau acum când iubiţi pe cineva sau ceva. Respiraţi în acest sentiment şi în timp ce simţiţi emoţia iubirii, veţi face ca acel câmp

electromagnetic din jurul inimii să devină mai coerent. Staţi cât de mult doriţi în această respiraţie şi simţiţi emoţia iubirii.

8. După acest protocol, rămâneţi în linişte pentru câteva minute înainte de a vă întoarce la activităţile zilnice.

Administrarea durerii prin conştientizare/feedback

Mi-a plăcut de Jocelyn din momentul în care am întâlnit-o. Un artist sensibil şi realizat, a învăţat foarte repede cum să acceseze stările profunde ale conştiinţei. Fiind un călător complex, ea se bucurase de multe vacanţe împreună cu soţul său. Totuşi, numărul călătoriilor s-au redus drastic din cauza artritei reumatoide greu de tratat. Avea dureri constante care, din nefericire, nu răspundeau la pastile. Jocelyn a ajuns la mine la sfatul unui prieten. Era la capătul puterilor şi mi-a spus că a „încercat tot" şi tot ce a putut face pentru ea medicina alopată a fost să încetinească inflamaţia prin cure de cortizon.

Pe parcursul perioadei în care am lucrat împreună, ne-am concentrat pe unele dintre problemele emoţionale care păreau să stea la baza stării ei şi, deşi am făcut unele îmbunătăţiri, cea mai mare îmbunătăţire a intervenit în momentul în care i-am arătat cum să folosească tehnicile de conştientizare/ feedback (TCF).

Conceptul TCF este destul de simplu şi este exact opusul a ceea ce facem mulţi dintre noi când avem dureri. Din moment ce durerea este o senzaţie neplăcută, mulţi dintre noi folosim una sau două metode pentru a-i face faţă: 1) luăm pastile sau 2) dacă nu ne trece cu pastile, atunci încercăm să comutăm atenţia la altceva. Este de înţeles, dar acest lucru ne privează de o capacitate puternică a sistemului minte/creier şi anume aceea de a conştientiza senzaţia şi de a o modifica prin feedback.

Am învăţat-o pe Jocelyn o metodă simplă prin care să păstreze focusarea pe senzaţia de durere, să permită conştiinţei să pătrundă în chiar centrul durerii şi, pe măsură ce se concentra pe senzaţia intensă, aceasta începea să se modifice. Uneori senzaţia devenea şi mai intensă şi apoi începea să se domolească. Senzaţia de arsură îşi pierdea din intensitate până când, în mod miraculos, ea devenea o senzaţie plăcută sau nu mai era deloc!

Din când în când, durerea slăbea imediat în intensitate până când devenea a senzaţie de pulsaţie şi apoi dispărea cu totul. Alteori, durerea se mişca prin corp, slăbind treptat în intensitate, după care dispărea.

Jocelyn a deprins repede această tehnică şi mi-a spus că putea elimina şi cea mai puternică durere din corp prin această metodă. Uneori, durerea revenea, dar cu mai mică intensitate. Atunci, practica din nou TCF. Acest lucru i-a adus nenumărate beneficii. Avea control asupra durerii şi o ajuta să diminueze percepţia despre ea însăşi ca fiind o victimă neajutorată. De asemenea, acest auto-control i-a adus şi beneficii din punct de vedere psihologic.

TCF nu a oprit progresia bolii ei, cel puţin din câte ştiu eu, dar i-a permis să facă faţă acestei boli în mod eficient.

Potrivit dr. Dan Winter, psihoimunologul pe care l-am menţionat în capitolul 8, utilizarea conştiinţei în această manieră poate trata organic multe stări „incurabile". După cum spune dr. Winter, chichiţa, şmecheria este să păstrezi atenţia pe durere până când aceasta ajunge la intensitate maximă şi până când această intensitate maximă se transformă într-o senzaţie confortabilă. A rămâne conectat cu emoţia care se intensifică, este un potenţial de tratare a multor afecţiuni considerate a fi incurabile. Personal nu am văzut o asemenea remisie obţinută prin această metodă, dar nu aş fi surprins să văd aşa ceva. Motivul pentru care cred că este posibil, este că prin focusarea atenţiei pe zona corpului care suferă, putem activa mecanisme interne foarte puternice de vindecare ale creierului însuşi (care se află în cel de-al doilea nivel – hypotalamus, glanda pituitară, sistemul limbic).

Mecanismul neurologic implicat de fapt în TCF rămâne a fi explicat în mod clar de ştiinţă; totuşi, oricare ar fi acest mecanism, el funcţionează!

Punctul cheie, pe care trebuie să-l ţinem minte în ceea ce priveşte TCF, este conştiinţa (atenţia). Concentraţi-vă atenţia (conştiinţa) pe punctul dureros. Pătrundeţi cu atenţia în miezul durerii şi staţi „atârnaţi" acolo până când ea se modifică. În cele din urmă ea se modifică şi la un anumit punct nu veţi mai simţi durerea, ci doar o senzaţie.

În cazul celor care fac TCF singuri, poate fi de ajutor procesul *fluxul imagistic* descris în capitolul 10. Descrieţi, detaliat, tot ce ţine de durere. Acest lucru înseamnă să vă concentraţi atenţia pe durere, ceea ce reprezintă punctul cheie în TCF.

Dacă alegeţi să aplicaţi metoda fluxului imagistic pentru propria durere, atunci descrieţi culoarea, mărimea, forma, adâncimea (este doar la suprafaţa corpului sau pare să pătrundă mult în interior?) şi mişcarea (durerea pulsează, se învârte sau este nemişcată?) În cele din urmă, dacă senzaţia de durere se deplasează, descrieţi viteza cu care se mişcă – rapid, încet sau moderat. Treceţi prin această listă mereu şi mereu, descriind detaliat fiecare aspect al senzaţiei, până când durerea descreşte sau se transformă într-o senzaţie confortabilă. Acest proces poate dura de la câteva secunde, până la câteva minute.

Dacă ajutaţi pe cineva care are dureri să folosească această metodă, nu folosiţi niciodată cuvântul *durere*. Folosiţi întotdeauna cuvântul *senzaţie*. Asta deoarece cuvintele în sine au puterea de a programa experienţa.

Există câteva mistere în legătură cu sistemul minte/creier, mistere care sunt mult mai uimitoare decât propriul nostru sistem imunitar. Şi beneficiile explorării acestei interconectări pot fi foarte mari.

A vă cunoaşte pe voi înşivă este o cheie atât pentru cunoaştere, cât şi pentru putere. A şti şi a înţelege cum funcţionează imunitatea, înseamnă să atingi lăcaşul interior al existenţei, solul „minţii" însăşi. Pentru că prin intermediul sistemului imunitar punem semnătura identităţii noastre în domeniul biologicului.

Prin intermediul sistemului imunitar „ştim" şi determinăm sinele de non-sine.

Lumea curge în cascadă prin corpurile noastre sub forma moleculelor, bacteriilor, virusurilor şi a altor particule „invizibile". Când aceşti „vizitatori" trec prin noi, simţul nostru biologic cel mai profund decide cui să dea bineţe şi ce să distrugă.

Pentru a înţelege sistemul imunitar, trebuie să ne înţelegem pe noi înşine în modul cel mai profund şi intim. A deveni conştient de ceva atât de profund înrădăcinat în maşinăria subconştientului şi a automatismelor corpului, înseamnă să eliberezi ceva de o inestimabilă valoare. Va dura ceva timp până veţi realiza acest lucru. Şi, vorbind la modul general, nu este o sarcină uşoară. Însă angajamentul acesta merită, fără îndoială, orice efort.

CAPITOLUL 10

Dezvoltarea inteligenţei, a creativităţii şi a capacităţilor de exprimare

"Vinde-ţi deşteptăciunea şi cumpără nedumerire"
- Jala! Vd-Din Rumi

Inteligenţa - deşi adesea asimilată funcţiilor emisferei stângi, precum logica, limbajul şi ordinea – este, de fapt, mult mai complexă. Ph.D.Howard Gardner, profesor în psihologie la Universitatea Harvard, a diferenţiat opt tipuri de inteligenţă. Acestea sunt :

1. Lingvistică – capacitatea de a folosi cuvinte.

2. Matematică/logică – capacitatea de a raţiona şi cea organizatorică.
3. Vizuală/spaţială – abilităţi de structurare, imaginaţie şi metaforizare.
4. Muzicală/auditivă – abilităţi ce ţin de ritm şi de structurare muzicală.
5. Kinestezică – abilităţi fizice şi atletice
6. Inter-personală – abilităţi de comunicare şi sensibilitate faţă de alţii.
7. Intra-personală – focusare interioară şi capacitatea de a lucra de unul singur.
8. Intuitivă/spirituală – abilitatea de a opera la nivel intuitiv şi de a fi conştient de aspectele dimensionale ale conştiinţei.

Una dintre tragediile învăţământului modern este aceea că, în cea mai mare parte, el se axează pe şi recompensează numai două tipuri de inteligenţă – cea lingvistică şi cea matematică. Concentrându-ne mai mult decât trebuie pe limbaj şi pe matematică, îi privăm pe copiii noştri şi ne privăm pe noi înşine de o dezvoltare a altor aspecte ale inteligenţei. Şi, chiar dacă acum nu vi se pare a fi clar, abilităţile noastre de limbaj şi cele matematice pot fi sporite prin dezvoltarea celorlalte forme de inteligenţă.

Lumea modernă pune presiuni extraordinare pe copiii noştri. Sistemul de învăţământ cu douăsprezece clase obişnuia să fie cam tot ce se urma pentru a fi un om de succes. Acum, însă, nici măcar să urmezi o facultate nu mai este suficient. Fericirea noastră în viitor şi oportunităţile economice vor ţine mult seama de cât de inteligenţi şi valoroşi devenim atât în ceea ce ne priveşte pe noi înşine, cât şi în ceea ce priveşte relaţiile cu ceilalţi.

În acest capitol ne vom concentra pe metode verificate de dezvoltare a abilităţilor ce ţin de limbaj, a creativităţii şi a altor factori ai inteligenţei. Sunt de acord cu faptul că limbajul şi matematica sunt importante, dar cred că şi dezvoltarea celorlalte forme de inteligenţă este la fel de importantă. Iar aceste alte forme de inteligenţă îmbunătăţesc şi chiar amplifică aptitudinile noastre pentru matematică şi limbaj.

Unii ar putea întreba: cum se poate ca un lucru atât de efemer cum este intuiţia, să ne perfecţioneze abilităţile de limbaj şi de matematică ? Răspunsul se află în însuşi creierul nostru.

Cel de-al treilea nivel al managementului informaţional cuprinde neocortexul care se împarte în două părţi distincte. Aceste părţi, numite emisfera dreaptă şi emisfera stângă, au căi diferite prin care percep lumea şi se ocupă cu tipuri diferite de informaţie. În timp ce **emisfera stângă** ţine în primul rând de verbalizare, **emisfera dreaptă** este non-verbală. Partea stângă se ocupă cu detalii, în timp ce partea dreaptă are în vedere întregul. Emisfera stângă ţine de logică şi de propoziţii, cea dreaptă de paradoxuri şi paternuri. De asemenea, emisfera dreaptă se ocupă de muzică şi de spaţialitate. La unele persoane, acestea sunt inversate, dar în cazul celor mai mulţi partea stângă este verbală şi logică, iar partea dreaptă este non-verbală şi intuitivă.

Conform altor cercetări, creierul nu este tot atât de clar divizat cum credeam odată; există, fără îndoială, tendinţa ca cele două emisfere cerebrale să opereze în două contexte diferite.

Între emisfera dreaptă şi cea stângă este încadrat un foarte important mănunchi de fibre nervoase numit **corp calos.** Prin acest corp calos comunică între ele emisferele dreaptă şi stângă.

Întreaga activitate şi experienţă mentală este procesată prin intermediul acestor două emisfere cerebrale. Ca rezultat, toate amprentele mentale şi alegerile sunt predispuse să acţioneze prin intermediul părţii creierului în care au fost procesate.

În cultura vestică, industrializată, experienţele şi funcţiile părţii stângi, sau ale emisferei dominante, sunt cele mai răsplătite. Dincolo de toate, acolo se află intelectul nostru care ne-a permis să construim tehnologii şi să avem ştiinţă.

Experienţa caracteristică emisferei drepte au fost foarte mult desconsiderate. Dar această tendinţă este bazată pe o masivă neînţelegere a funcţiilor şi posibilităţilor emisferei drepte.

Informaţiile provenite de la emisfera non-dominantă sunt responsabile pentru mulţi dintre cei mai mari paşi făcuţi în ştiinţă şi în tehnologie. Albert Einstein a conceput teoria generală a relativităţii plecând de la fantezii despre trenuri şi rachete. Structura inelului de benzen în chimie a fost descoperită de un chimist care a avut un vis în care un şarpe îşi mânca propria coadă. Visele şi fanteziile sunt experienţe generate de emisfera non-dominantă.

Aţi încercat vreodată să descrieţi un vis şi să descoperiţi că descrierea suna sec şi nu se apropia de captivanta şi bogata trăire a experienţei propriu-zise? Visele, ca şi alte emoţii profund umane, nu pot fi descrise în cuvinte. Ştim că limbajul este baza proceselor care, în cazul multor oameni, implică emisfera cerebrală stângă. Două jumătăţi şi o multitudine de conexiuni neuronale fac posibil limbajul. Comunicarea prin limbaj implică fluxuri complexe de informaţie neuronală de la multe arii cerebrale la centrii vorbirii şi limbajului.

Să vă dau un exemplu.

Amintiţi-vă un sentiment plăcut şi, pentru câteva momente, bucuraţi-vă de acest sentiment. Aduceţi sentimentul înainte de a trece la următorul paragraf.

Dacă ar fi să vă întreb ce aţi simţit, aţi putea spune «Am simţit un sentiment plăcut». Dar vă rog să observaţi că această comunicare verbală, «Am simţit un sentiment plăcut», este destul de diferit de ceea ce aţi experimentat de fapt ca fiind ceva plăcut. Comunicarea verbală este ceva abstract care nu poate capta niciodată esenţa experienţei. Din punct de vedere neurologic, este posibil să experimentăm plăcerea fără a fi vreodată capabili să spunem în cuvinte ceea ce am experimentat. Asta deoarece centrii plăcerii din creier nu sunt conectaţi în mod direct cu centrii vorbirii. Procesul de a descrie în cuvinte o experienţă necesită conectarea unor arii cerebrale diferite şi divergente.

Oamenii au adesea experienţe sau presimţiri în legătură cu lucruri pe care nu le pot spune în cuvinte. Asta se întâmplă pentru că centrii vorbirii din creier nu au fost *antrenaţi* să traducă impresii venite de la emisfera non-dominantă. În cele mai multe cazuri, motivul îl constituie corpul calos care nu este capabil (sau pur şi simplu nu a fost antrenat) să conecteze informaţiile de la ambele emisfere.

Antrenând centrii vorbirii să traducă în cuvinte impresiile provenite de la emisfera non-dominantă, se întâmplă un lucru remarcabil. Abilităţile limbajului se dezvoltă şi la fel se întâmplă în cazul altor factori ai inteligenţei, cum ar fi capacitatea de rezolvare a problemelor şi, se pare, unele aspecte ale coeficientului inteligentei măsurabile - IQ. (Aceasta este acum un subiect foarte controversat în mediile educaţionale pentru că ea măsoară arii foarte limitate ale inteligenţei şi, în mare parte, ţine de cultură. Oricum, unele dintre procesele din acest capitol tind să dezvolte anumite tipuri ale coeficientului de inteligenţă – IQ).

Procesul prin care se traduc impresiile în limbaj a fost declanşat de dr.Wenger şi a fost denumit «*flux imagistic*». L-am menţionat pe dr. Wenger ceva mai devreme în această carte, am spus că este expert în genialitate şi inteligenţă. Când veţi practica tehnicile fluxului imagistic, veţi vedea că această paranteză merită să fie menţionată. (Pentru mai multe informaţii despre dr. Wenger şi Renaşterea Proiectului, consultaţi Anexa C).

În cadrul a două studii independente s-a demonstrat că *fluxul imagistic* dezvoltă factorii inteligenţei, factori precum rezolvarea de probleme şi eficacitatea limbajului. În termeni de măsurabilitate, s-a descoperit că IQ-ul unor indivizi a urcat cu un punct după aproximativ fiecare opt minute de folosire.

Exerciţiul foloseşte ceea ce se numeşte «martorul interior». Acesta este o funcţie a ariilor corticale înalte şi vă permite să aveţi conştiinţă de sine atunci când experimentaţi ceva – nu numai că experimentaţi ceva, dar sunteţi conştienţi că experimentaţi acel lucru.

Poate părea ciudat, la început, să descrieţi cu voce tare experienţele interioare, dar acesta este procesul propriu-zis de descriere care dezvoltă atât inteligenţa, cât şi limbajul în cadrul acestui exerciţiu.

Exerciţiul este destul de uşor de făcut şi este şi plăcut. Protocolul este descris mai jos. Este important să urmaţi instrucţiunile exact aşa cum au fost ele scrise.

Protocol pentru *fluxul imagistic*

1. Ascultaţi cd-ul *Imaginaţie creativă*. Dacă nu aveţi acest CD, puteţi folosi orice muzică ce vă ajută să vă relaxaţi şi să vă îndreptaţi spre "interior". De asemenea, puteţi face exerciţiul fără muzică, dacă doriţi. **Notă:** *Imaginaţia Creativă* este un CD special creat pentru a intensifica *fluxul imagistic*. Va evoca multe şi diferite feluri de experienţe, între care fantezia, imaginile vizuale sau senzaţiile fizice. În mod obişnuit, nu descriem aceste lucruri, dar făcând detaliat această descriere a experienţelor interioare, veţi face legătura între zona limbajului din creier şi alte zone, mai ales emisfera non-dominantă. Este tocmai legătura care stimulează dezvoltarea inteligenţei.

2. Aşezaţi-vă confortabil şi închideţi ochii.

3. Imaginaţi-vă că aveţi în faţă un aparat de înregistrare. Descrieţi pentru acest aparat imaginar fiecare detaliu despre ceea ce experimentaţi. Dacă aveţi o fantezie, descrieţi-o. Dacă vedeţi ceva, descrieţi absolut totul – culoarea, forma, mărimea, etc. Dacă aveţi senzaţii fizice, descrieţi totul despre ele. Chiar dacă imaginile şi sentimentele nu fac sens logic pentru voi, descrieţi totul.

4. Continuaţi această descriere a experienţei interioare timp de aproximativ douăzeci de minute. Cu cât practicaţi mai mult timp acest exerciţiu, cu atât mai rapidă va fi dezvoltarea voastră.

Pentru cele mai bune rezultate, faceţi acest exerciţiu douăzeci de minute pe zi, de câteva ori pe săptămână. Veţi fi surprinşi de abilitatea cu care vă veţi exprima şi veţi comunica mult mai eficient.

Mulţi dintre cei mai mari oameni de ştiinţă şi inventatori aveau capacităţi vizuale remarcabile. Albert Einstein putea să-şi imagineze ilustraţii reale şi situaţii imaginare. Nikola Tesla se spune că avea în minte imagini rotative tridimensionale ale maşinăriilor şi invenţiilor pentru a căuta punctele cu probleme. Scriitorul şi inginerul Itzak Bentov avea, de asemenea, această capacitate de a "vedea" cu "ochii minţii".

Cercetări empirice au arătat că majoritatea oamenilor (inclusiv unele persoane fără vedere) procesează informaţia vizuală indiferent dacă au sau nu acces conştient la imagini vizuale interne. Persoanele care accesează conştient informaţiile vizuale interne sunt persoane "vizuale". Ele pot "vedea" cu "ochii minţii" obiecte şi scene reale sau imaginare.

În cazul abilităţilor mai avansate de vizualizare, persoana poate chiar să rotească în spaţiu un obiect imaginar şi să vadă aspecte sau detalii ascunse.

Este posibil ca orice persoană cu probleme de vedere şi unele persoane lipsite de vedere să-şi dezvolte şi/sau să intensifice capacităţile vizuale. Este important să vă amintiţi că deja vizualizaţi, chiar dacă nu puteţi să o faceţi, în prezent, conştient.

Următorul protocol, dacă este urmat cu fidelitate, vă va dezvolta capacităţile vizuale sau, dacă deja vizualizaţi, atunci vor intensifica în mare măsură aceste abilităţi.

Exerciţiu de dezvoltare a vizualizării

1. Găsiţi o fotografie color, preferabil una care să vă capteze imaginaţia. Aşezaţi fotografia în faţa voastră şi ascultaţi CD-ul *Imaginaţie creativă* sau altă muzică relaxantă, dar cu volum mic. Pe măsură ce priviţi fotografia, descrieţi pentru voi înşivă, cu toate detaliile, fiecare aspect al ei. Ce culori are, ce formă? Priviţi-o timp de cinci minute şi descrieţi fiecare detaliu. Cu cât observaţi mai multe detalii şi le descrieţi, cu atât mai eficient va fi exerciţiul.

2. După ce aţi încheiat această parte a exerciţiului, închideţi ochii, în timp ce muzica continuă să se audă. Acum imaginaţi-vă că fotografia se află în faţa voastră şi începeţi să descrieţi ce vedeţi cu "ochii minţii". Dacă pare că nu vedeţi nimic, repetaţi descrierea verbală anterioară (când aveaţi ochii deschişi). În timp ce faceţi descrierea, s-ar putea să simţiţi impresii vizuale subtile, ca şi cum aproape că aţi putea vedea în imaginaţia voastră ceea ce descrieţi cu voce tare. (Notă: puteţi observa pe parcursul acestei părţi a exerciţiului senzaţii subtile în zona frunţii. Dacă se întâmplă acest lucru, bucuraţi-vă că se întâmplă şi continuaţi descrierea).

3. După ce aţi lucrat la re-crearea imaginii vizuale a fotografiei cu "ochii minţii", începeţi să vă imaginaţi că fotografia este o imagine tridimensională. Imaginaţi-vă mişcându-vă prin această lume tridimensională şi simţiţi cum este această lume. Imaginaţi-vă că priviţi obiectele din unghiuri diferite şi din părţi diferite.

Mulţi dintre cei care nu vizualizează au nevoie de mai multe încercări înainte să înceapă să „vadă" imagini interne. Aveţi răbdare şi simţiţi-vă bine făcând acest exerciţiu. Amintiţi-vă că deja procesaţi imagini sub nivelul minţii conştiente şi relaxându-vă pe muzică şi descriind fotografia, atât pe cea reală cât şi pe cea imaginară, veţi aduce acele imagini în conştient.

În următoarea secţiune vom vedea cum vă puteţi dezvolta inteligenţa făcând schimbări fizice minuscule la nivelul creierului.

În aroganţa şi narcisismul propriei noastre minţi, putem uita cu uşurinţă că dorinţele şi ideile cele mai măreţe sunt fabricate de conexiunile neuronale din interiorul craniului nostru.

Mintea face posibile gândurile datorită capacităţii sale aproape nelimitate de a uni celulele nervoase. Acest proces de intercomunicare implică două funcţii principale: oxigenarea şi reţeaua neuronală.

Să luăm mai întâi oxigenarea.

Creierul este dependent de oxigen. El consumă oxigen în cantităţi mari pentru că în lipsa acestui gaz incolor, ar muri în câteva minute. Creierul are un sistem elaborat de artere, vene şi capilare care asigură hrana celor aproape 100 de miliarde de neuroni.

Dacă ar fi posibilă creşterea nivelului de oxigenare în creier, ar exista şi o intensificare a funcţiilor şi potenţialului acestuia.

De exemplu, imaginaţi-vă un carburator înfundat sau un injector de carburant al automobilului. Dacă le-aţi desfunda, motorul ar primi mai mult oxigen, arderea din interiorul pistoanelor ar fi mai bună, iar maşina ar avea mai mulţi cai putere.

Injectorul de oxigen din creier, ca să folosim o analogie, este reţeaua de capilare care hrăneşte imensitatea de celule nervoase. Pistoanele sunt mitocondria sau staţia de putere din interiorul fiecărei celule. Dacă sunt curate capilarele şi oxigenul circulă uşor prin ele, atunci mitocondria va putea să producă mai multe „celule de putere". Şi rezultatul a câtorva miliarde de celule nervoase oxigenate mai bine, se traduce într-o „putere a minţii" mult mai mare.

O metodă de lărgire a reţelei de capilare din creier este înotul sub apă. Marele inventator Ph.D. Yoshiro Nakammats atribuie mare parte din creativitatea sa fenomenală înotului pe sub apă. Dr. Nakamats a inventat cuplajul rabatabil de aterizare pentru avioane încă de pe vremea când era copil, iar mai târziu a inventat discheta pentru calculatoare care a revoluţionat industria computerelor. Este deţinătorul mai multor patente decât Thomas Edison.

Din tinereţe, dr. Nakamats şi-a dezvoltat obiceiul de a înota în piscină unde stă şi contemplează de sub apă. Are chiar şi ustensile dintr-un metal special cu care notează fiecare idee care-i vine în minte.

Actul de a vă ţine răsuflarea şi de a înota sub apa stimulează dezvoltarea capilarelor din creier. Dar nu este nevoie să fiţi chiar atât de esoteric precum dr. Nakamats în timpul înotului. Doar înotaţi sub apa preţ de câteva minute, apoi măriţi încet durata după câteva zile. În câteva săptămâni capacitatea de oxigenare a creierului va creşte considerabil.

Exerciţiile aerobice sunt un alt mod de a creşte nivelul oxigenării din creier. Am avut o experienţă personală în legătură cu această metodă şi pot confirma efectele pe care ea le are. În urmă cu nişte ani, am fost implicat în administrarea unei mici companii internaţionale. A fost o perioadă extrem de stresantă. In afară de cele 60-80 de ore pe săptămână, călătoream destul de des pe coasta de vest şi la Hong Kong pentru a conduce seminarii. Eram secat de energie.

Am încetat să mai fac exerciţiile din cauza crizei de timp. După câteva luni petrecute în acest stres, am observat că atenţia mea nu mai era tot atât de bună ca înainte. Mintea mea se simţea mai înceată.

Am făcut rost de un program de exerciţii aerobice şi mi-am făcut timp să practic aceste exerciţii zilnic. În doar câteva săptămâni, mintea mea a devenit mai clară şi mai iute. Fără îndoială că, prin aceste exerciţii, îmi mărisem nivelul de oxigenare a reţelei neuronale din creier.

Este vorba despre reţeaua de mii şi mii de celule nervoase care dă putere gândurilor şi emoţiilor noastre. Stimulând interconexiunea sau reţeaua de neuroni, putem intensifica puterea creierului, însă fundaţia neurologică pentru gândirea creativă şi inteligenţă nu se află, aşa cum aţi putea crede, în neocortex.

Când am vizitat de curând un prieten al cărui copil învăţa să meargă, am fost fascinat de felul în care se târa prin încăpere, ca un fel de jumătate de şarpe.

Câteva săptămâni mai târziu când am trecut din nou pe acolo, Jesse învăţase să se ridice de pe podea şi să stea în patru labe, acum reuşea să o zbughească destul de repede prin cameră. Am observat o mişcare clasică şi care se repetă la majoritatea bebeluşilor atunci când învaţă să meargă de-a buşilea. Când îşi mişca braţul stâng în exterior, aducea piciorul drept în interior, iar când ducea braţul drept în faţă (în exterior), mişca piciorul stâng în interior. Această mişcare se numeşte mers încrucişat. Dacă unui copil nu i se permite să meargă astfel, atunci el poate avea perturbări nebănuite în ceea ce priveşte capacitatea de învăţare.

Cumva, această mişcare care necesită coordonarea ariilor motorii drepte şi stângi ale creierului, dezvoltă o platformă pentru viitoarele conexiuni neurologice din cortex, care este al treilea nivel.

Cu toate că majoritatea strategiilor de dezvoltare a inteligenţei se bazează pe schimbarea funcţiilor noastre mentale, este posibil să dezvoltăm anumite arii ale inteligenţei folosindu-ne corpul. Am observat îmbunătăţiri remarcabile în funcţionarea mentală a unor persoane care fuseseră învăţate să adopte mersul încrucişat, cu atât mai mult cu cât nu învăţaseră acest lucru atunci când erau copii. O modalitate prin care adulţii pot prinde din nou această mişcare şi, prin urmare, să stimuleze acele arii motorii din creier, este o tehnică numită Kinesiologia Educaţională (EduK).

EduK este un sistem de antrenare a creierului prin mişcare. Este o sinteză a câtorva tehnici şi a fost formulată de Ph.D. Paul Dcnnison, un educator cu experienţă în Diferenţele de Învăţare. Am asistat la rezultate remarcabile în urma aplicării EduK. Stimulând reorganizarea primului şi celui de-al doilea nivel de procesare a informaţiei din creier, aceste diferite arii, precum cititul, concentrarea şi coordonarea pot fi îmbunătăţite.

Stimularea noilor conexiuni din creier este, încă, o problemă controversată în domeniul neurologic, dar din ce în ce mai multe cercetări demonstrează faptul că reţelele neuronale ale creierului pot fi stimulate pentru a crea noi legături, noi conexiuni.

Acesta este un exemplu extraordinar pentru domeniul geriatriei. De ani de zile se presupune că înaintarea în vârstă înseamnă un declin iremediabil al abilităţilor mentale şi fizice. Punctul culminant al acestei credinţe îl reprezintă sanatoriile, unde sunt deportaţi indivizii pentru a-şi aştepta moartea. Chiar dacă le sunt asigurate toate nevoile, mulţi pacienţi devin letargici, pasivi şi neinteresaţi de mediul în care trăiesc.

Cercetări empirice realizate în numeroase locuri arată că noţiunea pe care o avem în legătură cu fenomenul îmbătrânirii este o concepţie complet greşită. Într-unul din studiile făcute pe bărbaţii în vârstă, s-a descoperit că aceştia îşi puteau creşte masa musculară prin antrenament regulat. De asemenea, creativitatea şi capacităţile mentale, se pot *dezvolta* odată cu înaintarea în vârstă; şi recunoaştem acest fapt. Cheia stă în stimulare.

Dacă stimulăm creierul prin mediul înconjurător, atunci el continuă să înveţe şi să progreseze. Dacă nu este stimulat de mediul înconjurător, atunci el se închide, se retrage în el şi devine pasiv.

Tot ce trebuie să faceţi este mergeţi într-un sanatoriu de condiţie medie şi veţi vedea de ce mulţi dintre pacienţi sunt pasivi şi neinteresaţi de lumea din jur. Acolo nu există efectiv nicio stimulare mentală.

Oricine doreşte să rămână cât mai activ din punct de vedere mental şi cât mai „isteţ" posibil, ar fi bine să continue să se lase stimulaţi şi să fie interesaţi de lucrurile din jurul lor. Vechea zicală – câştigi sau pierzi – este foarte potrivită când vine vorba despre creier şi „minte". Indiferent cât de bătrân eşti, indiferent ce istoric ai, creierul tău poate fi stimulat pentru a progresa şi a învăţa.

Folosind clasificarea inteligenţei pe opt niveluri a dr.-ului Gardner, puteţi crea un program propriu de dezvoltare a creierului.

Dacă, de pildă, sunteţi interesat să vă dezvoltaţi inteligenţa lingvistică (verbală), învăţaţi un nou limbaj (o limbă străină) sau învăţaţi să scrieţi poezii. Dacă doriţi să vă dezvoltaţi inteligenţa matematică, atunci învăţaţi algebra sau geometria, doar de drag.

Doriţi să vă dezvoltaţi inteligenţa kinestezică? Atunci învăţaţi arte marţiale, Tai Ci sau practicaţi un sport nou. Nu lăsaţi să vă ţină în loc mitul conform căruia sunteţi prea bătrân pentru a vă apuca de activităţi fizice.

Vă interesează să vă extindeţi inteligenţa muzicală? Învăţaţi să cântaţi la un instrument. Pentru a vă dezvolta inteligenţa vizuală şi spaţială, apelaţi la una dintre artele frumoase, precum pictura, sculptura sau desenul.

Dacă vreţi să vă dezvoltaţi inteligenţa intuitivă şi spirituală, apelaţi la una dintre numeroasele forme de meditaţie şi începeţi să exploraţi propria conştiinţă.

Dezvoltând cât mai multe arii ale inteligenţei, vă sporiţi posibilităţile de a recompensa viaţa din plin. De fapt, acest concept nu este nou. El a format principala idee motivatoare din spatele artelor liberale în cadrul cărora toate aspectele străduinţei umane au fost accentuate. Ideea era că un individ bine centrat ar fi de mai mare valoare pentru sine însuşi decât cineva care e total focusat pe aria sa de interes. Din păcate, această idee a devenit în domeniul educaţiei ceva asemănător unui anacronism.

Creativitatea

În munca mea, sunt adesea consultat de persoane care doresc să-şi dezvolte capacităţile creative. Este ceva dorit în mod disperat de multă lume, deoarece oamenii îşi dau seama că această creativitate este cheia lor de acces spre o viaţă mai bună – fie în ceea ce priveşte evoluţia la locul de muncă, fie un sentiment de bogăţie pentru ei înşişi. Creativitatea este una dintre cele mai iluzorii abilităţi şi cu toate acestea este ceva foarte simplu. **Creativitatea** este acea abilitate prin care vedem şi ne imaginăm lucrurile în noi moduri.

Odată, în timpul unei sesiuni de training de creativitate şi geniu, înainte de sosirea participanţilor, am aranjat toate scaunele în poziţie inversă decât cea normală. Pe măsură ce avocaţi, ingineri, oameni de ştiinţă şi de alte profesii au ajuns în zona de training, le-am urmărit reacţiile. Fiecare dintre ei, cu excepţia unuia, şi-a îndreptat scaunul şi s-a aşezat - un lucru foarte normal. Totuşi, atunci când am procedat la fel cu un grup de copii de patru, cinci, şase ani, a fost o altă poveste. Unii dintre aceşti copii şi-au transformat scaunele în castele imaginare sau corăbii în căutare de comori. Aceasta este o acţiune creativă.

Adulţii, în cea mai mare parte a lor, şi-au pierdut simţul creativ. Gata cu dorinţa de a descoperi şi gata cu simţul curiozităţii. Un copil va face adesea ceva doar pentru a vedea ce se întâmplă, în timp ce majoritatea adulţilor nu încearcă ceva nou, decât dacă ştiu ce urmează să se întâmple. Este o tragedie că am devenit prizonieri între pereţii cumplitei stupizenii.

Nu sugerez acum să mergeţi şi să întoarceţi scaunele cu picioarele în sus şi să pretindeţi că vă aflaţi într-un loc imaginar – cel puţin nu în public. Dar ceea ce sugerez este să începeţi să vă eliberaţi de ceea ce este cunoscut şi să intraţi în zona necunoscutului, nu cu trepidaţii, ci cu multă curiozitate şi cu dorinţa de a descoperi. Ca să împrumut o vorbă străveche – Numai cei ce deveniţi copii veţi putea intra în Împărăţia Domnului.

Ce vreau să spun cu asta?

Atunci când acei oameni cu profesii de succes au intrat în încăpere şi şi-au îndreptat scaunele, ei au făcut două lucruri: au făcut ceva adecvat şi au făcut ceva ce era de aşteptat. **A face ceea ce este de aşteptat este semnalul de moarte pentru creativitate.**

Creativitatea cere flexibilitatea şi plasticitatea percepţiei şi dacă vă închipuiţi că acest lucru nu are implicaţii practice, daţi-mi voie să vă spun o mică poveste.

Înainte de anii ’70, Elveţia era inima fabricilor de ceasuri din lume. Deţinea 80% din piaţă, iar ceasurile erau un sinonim pentru Elveţia. În preajma anilor ’70, un inventator elveţian de la una din companiile producătoare de ceasuri a descoperit un nou mod de a indica ora. Nu implica niciun mecanism care să se mişte. Opera pe baterii în loc să se rotească. Când a expus această idee companiei, oficialii au râs de el. Au spus că această idee nu este deloc un ceas. Erau atât de obişnuiţi să privească şi să măsoare timpul într-un singur fel, încât nu erau în stare să conceapă un alt mod de a privi lucrurile.

Pe scurt, ideea nu a fost niciodată protejată de un patent şi a fost înşfăcată de japonezi şi de o nouă companie care se numea „Instrumentele din Texas”. S-a născut ceasul digital şi, de atunci, Elveţia a pierdut mai bine de cincizeci de procente din vânzări. A avut în mâini o mină de aur şi nu a ştiut. Oficialii companiei pur şi simplu nu au avut flexibilitatea percepţiei pentru a vedea conceptul de ceas într-un mod nou. Lipsa creativităţii i-a costat miliarde de dolari; şi pe ei, dar şi pe economia elveţiană.

Capacitatea de a ne extinde percepţia şi de a vedea mai mult decât cu vederea cu care ne-am obişnuit nu este doar creativă, ci devine chiar o necesitate în economia noastră care se dezvoltă atât de repede. Deci, cum putem să facem ca percepţia să devină mai flexibilă? Metoda se află, încă o dată, în însuşi creierul.

Creativitatea implică trei niveluri separate: percepţia, sentimentul/intuiţia şi gândirea/ imaginaţia.

Daţi-mi voie să vă dau un exemplu al acestui proces din biografia unuia dintre cei mai mari oameni de afacere ai Americii, Harvey Firestone. A fost dorinţa dl-ui Firestore de a face cele mai bune anvelope pe care era în stare să le facă şi să ofere cele mai bune servicii clienţilor. Pe măsură ce compania devenea tot mai mare şi de succes, el a urmat ideea standard despre cum se conduce o afacere. Avea vice-preşedinţi şi sute de directoraşi şi angajaţi. Însă avea o problemă. Compania crescuse atât e mult, încât nimeni nu ştia ce se întâmplă exact. Vicepreşedinţii primeau în mod regulat rapoarte de la diferitele departamente ale companiei, însă acestea erau prea mari pentru a fi citite. Drept urmare, mare parte din companie lucra „pe întuneric”. Firestone a simţit că lucrurile nu mergeau aşa cum ar fi trebuit să meargă, cu toate că situaţia companiei era una prosperă şi cu toate că evaluările arătau un succes foarte mare.

Când s-a prăbuşit bursa ca urmare a crizei din anii ’20, Firestone, ca şi alte companii mari din ţară, a trecut prin momente grele. Firestone a pus imediat în aplicare un plan de acţiune prin care a hotărât că el şi numai el va fi responsabil pentru companie. Dacă ceva nu era în regulă cu vreo anvelopă, nu era problema muncitorului, ci problema sefului acelui

muncitor. Firestone s-a descotorosit de managementul intermediar. Numărul vice-preşedinţilor a fost redus de la doisprezece la unul, direct răspunzător în faţa preşedintelui. Hârţogăria companiei a fost diminuată foarte mult, iar rapoartele erau scurte şi la obiect, astfel încât preşedintele şi vice-preşedintele să poată şti ce se întâmplă.

Rezultatul a fost acela că Firestone nu numai că a supravieţuit crizei, dar chiar a înflorit în acea perioadă. Creativitatea lui Firestone a salvat compania. El a putut merge dincolo de metodele cunoscute şi acceptate despre cum să conduci o afacere. Gândirea lui a fost suficient de flexibilă încât să-şi poată imagina noi modalităţi prin care să facă lucruri vechi.

Putem rezuma managementul informaţiei în cazul lui Firestone astfel: Firestone a perceput o problemă în interiorul companiei sale, ceea ce l-a făcut să creadă că ceva nu merge bine, chiar dacă nu putea pune degetul pe problemă. (Aceasta este o dihotomie clasică între creierul drept şi creierul stâng). Partea dreaptă a creierului a perceput ceva, dar nu era capabilă să spună (în cuvinte). În cele din urmă, Firestone şi-a putut explica problema şi, prin gândire imaginativă, a putut găsi soluţii noi pentru a-şi continua afacerile. Acţiunile lui nu numai că au salvat compania, dar au salvat şi locul de muncă a sute de oameni.

Cea mai rapidă metodă de dezvoltare a creativităţii pe care o cunosc, este dezvoltarea zonelor de percepţie, intuiţie şi gândire/imaginaţie.

Percepţia

Dezvoltaţi-vă cele cinci simţuri. Lăsaţi-vă în voia impresiilor senzoriale de-a lungul zilei. De exemplu, nu faceţi numai să aşezaţi pe birou calendarul, ci simţiţi-i textura atunci când îl aşezaţi. Observaţi mirosul plăcut pe care îl are. Există nişte generatoare foarte puternice în creier. Înconjuraţi-vă de lucruri frumoase, cum ar fi florile sau obiecte de artă. Obiectele frumoase şi mediul stimulează creierul. Pentru a dezvolta inteligenţa senzorială, treceţi prin protocolul de la finalul acestui capitol.

Emoţii/intuiţie

Există două feluri de emoţii în ceea ce priveşte creativitatea. Un set de emoţii se numeşte intuiţie. De fapt, este acel „a simţi” ceva în legătură cu o situaţie sau cu o idee. De obicei, apare ca o presimţire sau ca un sentiment vag.

Adesea, oamenii dau o mare importanţă presimţirilor pentru că ele nu apar ca gânduri raţionale şi, aparent, nu au vreo justificare. Dar amintiţi-vă că intuiţia este o funcţie a emisferei non-verbale şi, prin urmare, nu include limbajul. Totuşi, putem învăţa să traducem sentimentele intuitive în cuvinte, chiar dacă cuvintele, desigur, nu pot capta niciodată sentimentul. Procesele de descriere, cum este *fluxul imagistic*, sunt unele dintre cele mai bune metode de a învăţa cum să transpui în cuvinte impresiile intuitive.

În timp ce procesul de descriere ne permite să înţelegem mai bine sentimentele intuitive, intuiţia propriu-zis se bazează pe impresii senzoriale. Pentru a descrie acest proces, trebuie să divaghez puţin şi să descriu conceptul de simţire.

Să luăm unul dintre simţuri, să spunem vederea. Pentru a face acest exerciţiu, este nevoie să aveţi în faţă ceva frumos, cum ar fi o floare, sau o sculptură, ori un obiect care vă place. Dacă aveţi CD-ul *Imaginaţie Creativă*, ascultaţi-l cu volum mic. Aşezaţi-vă comod şi contemplaţi obiectul ales.

De dragul descrierii, să spunem că aţi ales o floare de culoare roz. Când priviţi floarea, observaţi culoarea ei şi apoi vedeţi că sunt de fapt miliarde de culori. Nu doar roz, ci multe nuanţe de roz şi urme de diferite alte culori, în diferite zone ale petalelor. Acum începeţi să schimbaţi starea cerebrală făcând, timp de două-trei minute, exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* în timp ce continuaţi să priviţi floarea. După ce aţi terminat acest protocol, respiraţi prelung, încet şi egal şi continuaţi să priviţi floarea. Observaţi schimbările subtile de la suprafaţa şi marginile petalelor. Observaţi din nou diferenţele subtile de culoare.

Observaţi cât mai multe detalii posibil şi în tot acest timp, continuaţi să respiraţi în această manieră confortabilă.

Ceea ce la început părea a fi doar o floare roz, acum pare să fie un ansamblu complex de diferenţe subtile de culoare, formă şi umbră. Această abilitate de a simţi subtilitatea, este esenţa dincolo de care iese la suprafaţă intuiţia. Exersând şi observând diferenţele subtile între lucruri, vă puteţi mări foarte mult capacitatea intuitivă. Fiţi atenţi la vocea oamenilor de exemplu şi veţi putea auzi lucruri pe care ei nu le spun niciodată, dar care, fără îndoială, se află în ei. Emoţii precum frica, gelozia sau confuzia, ori sunetul vocii unui copil în corp de adult sunt doar câteva exemple a ceea poate fi „citit" în vocea unui om atunci când daţi atenţie detaliilor subtile.

Pentru cei mai mulţi oameni, atenţia la subtilităţi nu este un proces conştient. Asemenea nuanţe subtile pot fi reţinute, cel mai probabil, de către emisfera non-dominantă, non-verbală. Rezultatul poate fi că persoana simte ceva intuitiv în legătură cu o situaţie dar nu ştie care este motivul. Dezvoltându-vă capacitatea de a observa subtilităţile, vă veţi dezvolta mult abilităţile intuitive conştiente şi inconştiente.

Spuneam că există două clase de sentimente în relaţie cu creativitatea. Am discutat doar de prima, **sentimentele intuitive.** A doua clasă de sentimente este descrisă mai degrabă ca **emoţii.**

Eliberarea creativităţii poate genera adesea sentimente puternice. Este ironic faptul că oamenii care vin la mine să-şi deblocheze potenţialul creativ, se găsesc câteodată faţă în faţă cu frica.

Îmi amintesc de un client care a venit la mine pentru că i se ceruse să se pensioneze înainte de termen. Îşi ura de mulţi ani locul de muncă şi se gândise deseori că ar fi fost mult mai fericit dacă făcea altceva. Când această oportunitate a venit, a îngheţat de frică. Pe măsură ce am lucrat pe problemele emoţionale, făcându-l să se amuze, a ieşit la iveală un val mare de creativitate. Părea cu zece ani mai tânăr şi dintr-o dată se simţea plin de energie şi entuziasm. Schimbarea îl speriase pentru scurt timp. Dincolo de toate, ce putea face cu atâta energie? Mi-a spus, aşa cum mi-au spus şi alţi mulţi clienţi, că se speriase la gândul că se poate simţi atât de bine.

Cred că fricile noastre legate de dezvoltarea puterii creativităţii merg înapoi în perioada copilăriei. Copiii au o energie creativă exuberantă şi dinamică. Procesul de educaţie şi socializarea, deşi poate necesare, îi taxează mult. Învăţăm să fim liniştiţi, să tăcem, să ne comportăm adecvat. În cele din urmă mesajul se internalizează şi devine un cenzor puternic al propriilor noastre percepţii şi experienţe. Când suntem acoperiţi dintr-o dată cu emoţii ale creativităţii eliberate, este foarte normal să simţim să dansăm, să cântăm, să ţopăim precum copiii. Dar cenzorii, moşteniţi din anii copilăriei, ies în faţă şi ne spun „taci, stai liniştit, comportă-te adecvat". Rezultatul este deseori un şoc ca de război între sinele care vrea să cânte şi să danseze şi sinele care vrea să fie un adult perfect (orice ar însemna asta).

Dacă simţiţi că vă năpădesc emoţii puternice atunci când vă deblocaţi creativitatea, s-ar putea să vă ajute unele dintre protocoalele de explorare din secţiunea Sinele Multiplu din capitolul 11.

Gândirea şi imaginaţia

Nu pornesc de la prezumţia că vă ofer sfaturi despre cum să gândiţi creativ într-un atât de mic spaţiu pe cât îl oferă acest capitol. Mai degrabă vă voi trimite la unele programe şi resurse excelente pe marginea acestui subiect.

Ca şi în cazul imaginaţiei, vă voi spune să vă prefaceţi că sunteţi din nou copii. Unul dintre cele mai bune moduri de a învăţa imaginaţia, este să ne agăţăm de vârsta copilăriei. Copii au în mod natural imaginaţie bogată. În ceea ce priveşte imaginaţia, aveţi multe de învăţat de la un copil de patru ani.

În plus, următoarele două protocoale vă vor ajuta să turnaţi fundaţia neurologică pentru dezvoltarea imaginaţiei prin atenţia la hărţile bazate pe senzorialitatea creierului. Pe lângă faptul că antrenaţi creierul pentru a fi mai puternic în ceea ce priveşte imaginaţia bazată pe senzorial, exerciţiile sunt şi distractive.

Protocol pentru dezvoltarea intuiţiei bazată pe senzorial

Adunaţi patru până la şase substanţe aromatice, cum ar fi o felie de lămâie, o felie de portocală, una de papaya, scorţişoară, banană, căpşuni, busuioc, eucalipt, extract de vanilie, muştar. Aşezaţi-le pe o masă şi stând comod, ascultaţi în fundal şi cu volum mic CD-ul *Imaginaţie Creativă*. Dacă nu aveţi acest CD, atunci ascultaţi muzică de relaxare care să vă ajute să vă îndreptaţi atenţia în interior.

Dacă faceţi asta împreună cu un partener (este mult mai plăcut în acest fel), puneţi-l pe acesta să vă aducă în dreptul nasului aceste substanţe în timp ce voi închideţi ochii. Mirosiţi pe rând fiecare aromă. Ideea nu este să numiţi mirosul, chiar dacă partea analitică a minţii ar face asta în mod automat. Lăsaţi conştiinţa să se axeze pe însăşi textura mirosului. Simţiţi diferenţele subtile dintre arome şi simţiţi unde pare să vă stimuleze nasul şi sinusurile.

După ce aţi trecut prin fiecare dintre aceste mirosuri, repetaţi procesul, dar de data aceasta, treceţi prin fiecare aromă în minte. Imaginaţi-vă că re-creaţi mirosul amintindu-vă cum era acesta. După ce aţi trecut prin fiecare cu gândul, întoarceţi-vă la cele reale. Poate doriţi să faceţi în felul următor: mirosiţi aroma de vanilie în minte, apoi mirosiţi-o în mod real, iar apoi, din nou, în minte, cu ajutorul imaginaţiei. Treceţi prin toate aromele în felul acesta. În continuare, alegeţi aroma preferată şi cu ochii închişi, începeţi exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* pe măsură ce respiraţi mireasma preferată. Faceţi asta timp de cel puţin două-trei minute şi observaţi orice impresie senzorială, orice amintire sau sentiment care apar. Descrieţi aceste impresii, amintiri sau sentimente sub forma *fluxului imagistic* aşa cum am arătat mai devreme.

Când am făcut prima dată această parte a exerciţiului, am folosit muştarul. Dintr-o dată, atunci când am inspirat această aromă, m-am văzut înapoi în clasa a patra desfăcând sandwich-ul cu brânză şi salam de Bologna. Am simţit chiar şi textura hârtiei cu care era împachetat acesta. Mirosul este un catalizator puternic pentru amintiri şi sentimente. Practicând acest exerciţiu regulat, veţi stimula creierul în moduri nemăsurate, intensificând acuitatea la semnalele senzoriale subtile cum este, mai ales, mirosul.

Exerciţiu pentru senzorialitate multiplă

1. Aşezaţi în faţa voastră un pahar cu apă pe o suprafaţă plată. Ascultaţi *Imaginaţie Creativă* sau altă muzică ce vă ajută să vă relaxaţi şi să vă conducă atenţia în interiorul vostru.

2. Foarte încet ridicaţi paharul până în dreptul buzelor şi sorbiţi lichidul. Priviţi-vă mâna când ţineţi paharul şi uitaţi-vă la pahar când îl ridicaţi şi îl aduceţi spre faţă. Simţiţi paharul când îl atingeţi cu buzele. Simţiţi textura paharului din mână, finețea lui. Simţiţi răceala sau căldura conţinutului lui. Când îl priviţi, percepeţi forma paharului.

3. Acum puneţi paharul la loc cu ochii închişi. Faceţi exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* timp de câteva minute. Continuând apoi să respiraţi calm şi încet, imaginaţi-vă că ţineţi paharul în mână şi îl ridicaţi, aducându-l la gură. Nu ridicaţi paharul în mod real, doar vă imaginaţi că faceţi asta. Imaginaţi-vă că vedeţi paharul, că îl simţiţi în mână, că îi simţiţi atingerea pe buze, că gustaţi lichidul şi că înghiţiţi.

4. Repetaţi exerciţiul reluând de la punctul 2.

Acest protocol exersează capacitatea imaginativă făcând apel la folosirea în mod specific a senzorialului. Puteţi face exerciţiul utilizând şi alte obiecte. Ideea este să re-creaţi în minte ceea ce faceţi de fapt cu acel obiect. Atenţia pe detalii este obligatorie pentru ca exerciţiul să fie unul reuşit.

În acest capitol am văzut cum puteţi să dezvoltaţi inteligenţa, creativitatea şi limbajul. Cheia pentru toate acestea este exerciţiul. Dacă nu urmaţi efectiv protocoalele în mod regulat, atunci nu vă veţi antrena creierul. Va fi doar o altă grămadă de idei inutile din capul vostru. Urmaţi totuşi aceste exerciţii şi veţi descoperi bogăţia vieţii mentale pe care acum nici nu v-o puteţi închipui.

CAPITOLUL 11

Capete vorbitoare şi sinele multiplu

"Când o situaţie interioară nu este conştientizată,
ea apare în exterior ca predestinare" - Carl Jung

Amy era o femeie atrăgătoare, vibrantă şi senzitivă la cei în jur de treizeci de ani. Fusese de curând retrogradată la locul de munca, o corporaţie mare şi schimbarea bruscă a stilului său de viaţă a făcut-o să cadă într-o depresie de nedepăşit. Era căsătorită şi avea trei copii. Frustrată din cauza noii poziţii din cadrul corporaţiei, a început să-şi caute un alt loc de muncă, dar lucrurile nu mergeau prea bine. Mi-a spus că nu se mai putea concentra ca înainte, nu mai era atentă la multitudinea de detalii pe care le cerea noua sa sarcină.

Depresia dura de aproape şase luni când a venit la mine. Nu credea că depresia putea să dispară, pentru că şi alte încercări eşuaseră. Avea repulsie faţă de medicamente.

Un lucru m-a lovit chiar de la început. Amy mai avea ataşate două personalităţi. O parte din ea era casnica perfectă, apoi era omul de afaceri, de mare succes şi filantrop. Amy avea o reputaţie binemeritată de om care făcea ca lucrurile să se întâmple.

Am admirat acest atribut al ei şi chiar i-am spus-o de la prima întâlnire. Exact în acel moment şi-a arătat faţa cealaltă parte a ei. Complimentele mele făcute cu intenţia de a o face să se simtă bine, au avut efectul contrar.

Am numit această parte a ei „cealaltă Amy". Acest alt sine era sursa depresiei sale. Problemele ei curente nu se datorau schimbărilor de la serviciu, cu toate că stresul produs de aceste schimbări au declanşat totul. Sursa depresiei lui Amy mergea cu nişte ani în urmă

Pe parcursul lucrului cu ea, a devenit foarte clar faptul că Amy provenea dintr-o familie lipsită de iubire, de grija faţă de ceilalţi, o familie distructivă. Profunzimea durerii din copilărie era zguduitoare şi încă sunt urmărit de o amintire a ei din perioada copilăriei pe care mi-a împărtăşit-o, o amintire care ilustrează profunzimea suferinţei sale.

Pentru Amy era ca şi cum s-ar fi întâmplat ieri. Amintirea era vie, cu fiecare detaliu intact. Avea trei sau patru ani şi se plimba pe un pod din curtea din spatele casei. Podul trecea peste un râu mare care se revărsase peste mal. Apa învolburată a împins fundaţia podului, deconectând-l de la celălalt mal, aşa că podul mic de lemn atârna periculos deasupra apei învolburate. Amy se afla pe pod şi privea viitura de sub ea, dorindu-şi ca râul să o ducă departe. Transpusă în această experienţă din copilărie, ea credea că moartea este ca un râu care o poate duce departe şi de lumea ei dureroasă.

Exact în acel moment, Amy a auzit-o pe mama ei strigând frenetic la ea. Pentru un moment, Amy s-a luptat cu tumultul interior. Mama sa o striga, dar o chema şi vârtejul apei. O voce o chema înapoi într-o lume plină de suferinţă şi umilinţă, iar o altă voce o chema spre eliberarea produsă de moarte. Amy încă nu ştie de ce a plecat de pe pod şi s-a întors în curte. Poate că s-a temut ca mama ei să nu o readucă la viaţă.

Acest incident periculos din trecut a avut un asemenea impact asupra lui Amy, încât deseori îl visa şi îl readucea în memorie foarte clar şi cu toate detaliile chiar şi treizeci de ani mai

târziu. Lupta ei timpurie între impulsul de a se arunca de pe pod sau de a se întoarce la viaţa ei, a declanşat depresia. Pentru că Amy avea un alt sine, unul mult mai tânăr decât femeia matură care intra în cabinetul meu o dată pe săptămână. Această Amy mai tânără avea puţine posibilităţi de valoare. Pentru ea, lumea era într-atât de nesuportat şi de dureroasă, încât singurul refugiu rămas era să-şi ia propria viaţă.

Fără sprijinul solicitărilor de afaceri ale lui Amy, „cealaltă Ami" a dat năvală în conştiinţa ei. Fiecare zi devenise o bătălie între aceste două personalităţi. Una dorea să trăiască şi să-şi aducă contribuţia în lume, iar cealaltă dorea să moară şi să termine cu această lume. Cele două personalităţi aveau aceeaşi forţă psihologică.

Scopul meu era să îi dau mai multă forţă „celeilalte Amy" pentru a putea face faţă suferinţei, dar şi lui Amy cea adultă pentru a face faţă cu succes celuilalt sine distructiv.

Nu voi explica în această carte cum am reuşit să fac asta, însă după aproximativ zece săptămâni Amy a scăpat de depresie şi totul funcţiona mai bine. A început să se concentreze asupra problemelor de afaceri, iar acest lucru a fost posibil datorită puterii stărilor cerebrale, fără să fie nevoie să recurgă la medicamente.

Cred că unul dintre motivele pentru care munca noastră a dat rezultate, a fost acela că am considerat-o pe cealaltă Amy, sinele distructiv, ca fiind la fel de reală.

Un alt motiv a fost credinţa puternică a lui Amy în Dumnezeu. Această credinţă, după cum am observat, a ajutat-o în perioadele dificile din punct de vedere psihologic.

(Notă: există o cantitate mare de cercetări care implică credinţa religioasă ca factor în sănătatea mentală. Se pare că orice tip de credinţă într-o „fiinţă supremă" sau într-o „ordine mai înaltă" aduce beneficii în ceea ce priveşte adaptarea psihologică).

Ideea care se ascunde în spatele sinelor multiple este destul de simplă. Nu există deloc „doar un sine", ci mai degrabă putem vorbi despre mai multe sine care vin şi pleacă în şi din conştiinţă.

De exemplu, aţi fost vreodată într-o stare proastă, o stare în care nimic nu pare să fie pozitiv? Acesta este un exemplu pentru „un alt sine". Acest alt sine are propria sa viaţă psihologică şi este nevoie doar de setul complex de circumstanţe pentru ca el să preia puterea. Multe soţii au văzut cum partenerul lor intra în asemenea stări şi probabil că experienţa le-a învăţat să-l lase singur pe cel iubit până când acesta îşi revene. A încerca să înveseleşti pe cineva care este pierdut în sinele negativ (într-o stare proastă) este ca şi cum ai turna apă într-un vas găurit.

Am numit acest capitol *Capete vorbitoare* pentru că mulţi oameni experimentează alte sine proprii, ca fiind voci care chiar le vorbesc. Asta s-a întâmplat şi în cazul lui Amy. Ori de câte ori „cealaltă Amy" era în preajmă, făcea comentarii negative cu privire la ce voia să facă Amy cea adultă.

Era ceva obişnuit ca atunci când o persoană auzea voci, să fie diagnosticată ca fiind o persoană cu psihoze sau schizofrenie. Acest lucru încă se mai întâmplă în cazul unor profesionişti în sănătate mintală, mai puţin iluminaţi. Însă cercetările în domeniul PNL (Programării NeuroLingvistice) au arătat clar că toţi oamenii se bazează pe experienţa senzorială.

Unele persoane chiar aud voci în cap, iar acest lucru nu are absolut nimic de-a face cu vreo boală mentală. Este pur şi simplu un mod prin care acumulează informaţii. S-ar părea că semnătura unei posibile boli mentale nu este atât faptul că o persoană „aude" voci, ci mai degrabă de ceea ce spun aceste voci, ce vor ele ca persoana respectivă să facă şi dacă comportamentul ei este afectat sau nu.

Alţi oameni, cei kinestezici, primesc informaţii având doar sentimentul că simt ceva. În cazul acestora, o schimbare a sinelui constă din experimentarea unei comutări bruşte şi intense a emoţiilor. Persoanele vizuale, care primesc informaţii prin imagini care le apar în minte, au

viziuni atunci când celălalt sine apare în conştiinţa lor. Acest lucru este valabil mai ales în cazul persoanelor aflate, în acel moment, în stări modificate de conştiinţă.

Cea mai evidentă zonă din psihologia umană unde multitudinea de sine este foarte clară, este aceea a tulburărilor de personalitate – personalităţi multiple. Aceste persoane au două sau mai multe sine distincte şi autonome, cu personalitate unică şi care, deseori, nu sunt conştiente una de cealaltă. De exemplu, un client avea două sine diferite, cu comportamente foarte diferite, iar acest lucru crea o situaţie foarte confuză. Un sine voia să facă cumpărături, altul voia să economisească bani. Când persoana respectivă era în postura sinelui economicos, punea bani deoparte. Dar periodic, contul său bancar devenea gol şi găsea prin tot apartamentul lucruri pe care nu le văzuse niciodată până atunci. Neştiut de ea, celălalt sine ieşise în oraş şi cheltuise compulsiv banii câştigaţi din greu.

Studii EEG făcute în legătură cu personalităţile multiple au arătat că fiecare sine care alternează, are un patern de unde cerebrale singular. Aceste sine alternative pot avea chiar alergii sau fobii pe care primul sine, sau sinele rădăcină nu îl experimentează. Ramificaţiile care pornesc de aici sunt incredibile.

Cred că în următorii câţiva ani, psihologii vor ajunge să înţeleagă mai profund fenomenul personalităţilor multiple, iar această înţelegere se va adăuga la vederea de ansamblu asupra psiho-dinamicii umane. Cred că se va dovedi că toţi oamenii, în anumite proporţii, au mai multe sine. De asemenea, vom ajunge să înţelegem mai bine natura stărilor sănătoase ale ego-ului ca un contra balans al multiplicităţii noastre. În cele din urmă, cred că vom găsi modalităţi prin care să profităm de multiplicitatea noastră pentru a accelera abilităţile şi talentele noastre inerente.

Din acest punct de vedere, îmi amintesc de un client remarcabil pe care îl vom numi Gerald. Gerald, un bărbat de peste patruzeci de ani, a fost trimis la mine de către consilierul său, cu aprobarea medicului. Era o după-amiază de vară târzie când a intrat în biroul meu. Cu doi ani şi jumătate înainte, Gerald suferise un atac cerebral devastator. Până la momentul întâlnirii noastre, reuşise să recupereze o treime din capacitatea de funcţionare anterioară atacului. Conform opiniei medicale, cam asta era tot la ce se putea aştepta.

Gerald a intrat încet în biroul meu, şchiopătând şi ajutându-se de o cârjă pentru a-şi trage piciorul stâng lângă corp. Discursul său era cumva de nedesluşit şi devenea repede confuz. Trebuia să primesc o copie a istoricului său medical înainte ca el să vină la mine, dar, din anumite motive, aceasta nu a ajuns niciodată.

Mai întâi, Gerald mi-a dat o hârtie cu scanarea corpului său, spunându-mi pe care părţi ale corpului le simţea. Cea mai mare parte stângă a corpului nu era simţită, lucru ce indica o daună masivă produsă la nivelul creierului. Mi-a mai spus că avea dureri aproape continuu.

Pentru o evaluare, l-am rugat pe Gerald să ridice braţul stâng cât de sus poate. Abia dacă l-a ridicat din poală, poate câţiva centimetri. Chiar atunci s-a petrecut cel mai uimitor lucru. I-am cerul lui Gerald să-şi amintească de un moment în care se afla în punctul de vârf al puterii şi vitalităţii fizice. Şi-a închis ochii câteva momente şi a spus: „nouăsprezece", pe când tocmai terminase armata.

I-am spus să-şi imagineze că se întoarce la acea perioadă din viaţa sa. Între timp am pus ceva muzică relaxantă pentru a induce o stare cerebrală mai profundă şi i-am sugerat că vârsta de nouăsprezece ani din tinereţea lui era acum, în mod inexplicabil, în corpul său. I-am spus să permită acestei vârste de nouăsprezece ani să ridice braţul stâng şi să lase lucrurile să se întâmple. Aproape imediat braţul a început să se ridice din poală şi s-a ridicat până aproape de nivelul umerilor când s-a oprit. M-am aplecat spre soţia lui, care şedea, la modul propriu, pe marginea scaunului, cu lacrimi în ochi.

„Nu a putut face asta niciodată!" a spus ea.

Privind în urmă, la prima noastră întâlnire, cred că, de fapt, ne-a ajutat cunoaşterea pronosticului medical al lui Gerald. Neavând opinia unui expert în legătură cu extinderea

degradării stării lui şi ce putea fi sau nu de aşteptat în privinţa recuperării lui, am fost ferit de a crea preconcepţii.

Gerald a continuat să facă progrese. Durerea din corp s-a disipat, vorbirea s-a îmbunătăţit, iar echilibrul era mai bun. Îmbunătăţirile erau atât de evidente, încât fizioterapeuţii săi au comentat asupra acestui fapt, ca de altfel şi grupul său de suport pentru atacuri cerebrale.

Ideea centrală a muncii noastre împreună a constituit-o amintirea vremii în care el era sănătos şi am folosit acest mecanism pentru a crea schimbări. Nu pot dovedi ştiinţific, pentru că nu a existat un control pentru ceea ce am lucrat. Dar am sentimentul că de câte ori Gerald accesa sinele în vârstă de nouăsprezece ani, aflându-se în stări cerebrale profunde, se modifica partea neurologică. Acordându-i suficient timp şi suficient exerciţiu, sănătatea neurologică temporară i-a influenţat în mod pozitiv creierul şi sistemul nervos care fuseseră avariate.

În mod similar, este posibil ca persoanele normale să acceseze puterile latente ale propriilor sine. Atleţii, de exemplu, pot intercepta „Sinele de Super Atlet" pentru a le da o vârstă competitivă. Artiştii şi scriitorii pot accesa sinele de maestru, rezultând o lucrare la superlativ. Şi lista poate continua.

Şi ce ar fi dacă aţi putea avea acces la propria multiplicitate şi aţi da de sine mai sănătoase, mai puternice, mai competente sau mai creative? Ce ar fi dacă aceste sine pline de potenţial ar putea fi aduse în conştiinţă în aşa fel încât să îmbunătăţească calitatea vieţii?

Există două abordări principale pe care aş dori să le prezint aici. Prima este o tehnică prin care se poate identifica momentul în care acţionează un sine şi cum să comunicăm cu el. A doua se ocupă cu modalitatea prin care se accesează acele sine mai pline de potenţial şi de felul în care să le punem în practică.

Persoana umbră

Deseori întâlnesc clienţi lansaţi în aspecte ale lor înşişi care par a fi mai mari sau mai puternice decât sunt în realitate. De asemenea, de multe ori aceste persoane par să nu ştie că alte sine au preluat conducerea.

Jeff era un director de divizie medie care a venit la mine din cauza unei probleme de nerezolvat cu întârziatul. Această problemă era atât de mare, încât i-a afectat cariera. Agoniza asupra celor mai mici detalii, încât adesea depăşea din această cază perioada de predare a proiectelor. Lucrând împreună, am scos la lumină rădăcinile obsesiei lui Jeff. Tatăl său era foarte sever, era un om perfecţionist. Nu înţelegea copiii şi i-a produs fiului său un handicap istovitor. Tatăl lui Jeff îşi critica fiul pentru orice. Iar Jeff a crescut simţind că nu poate face niciodată ceva bine. Un incident critic s-a petrecut pe când avea vârsta de patru ani. Desenase în creion un copac şi, mândru, i l-a arătat tatălui său care se afla într-o cameră retrasă de lucru. Tatăl său a privit desenul şi i-a spus fiului: „Eşti cumva prost... copacii sunt verzi, nu albaştri." Şi cu o năpustire cruntă, i-a nimicit lui Jeff încercarea novice de a se exprima, aruncând desenul la coşul de gunoi.

Ca rezultat la criticile aspre ale tatălui său, Jeff devenea paralizat ori de câte ori trebuie să ia o decizie sau când i se cerea o idee. De-a lungul anilor, acest aspect al lui însuşi şi-a creat o viaţă proprie. De câte ori se afla într-o situaţie în care trebuia să acţioneze, acest alt sine ieşea la suprafaţă. În acele momente, Jeff se vedea „obligat" să amâne, să prelungească sarcinile oricât de mult posibil.

Putem remedia situaţiile asemănătoare printr-o varietate de tehnici pe care urmează să le învăţaţi. Vă sugerez să aplicaţi aceste tehnici atunci când vă simţiţi blocaţi emoţional, când simţiţi vreo obligaţie faţă de o forţă internă şi/sau când simţiţi că este o „altă persoană" în voi. Veţi simţi că acest exerciţiu este de ajutor şi când încercaţi să vă automotivaţi pentru a trece la

anumite acţiuni cărora le opuneţi rezistenţă. De exemplu, poate doriţi să comunicaţi cu un sine care opune rezistenţă la acţiune. De asemenea, poate vreţi să comunicaţi cu un sine care doreşte să treacă la acţiune. Puterea stă în înţelegere. Şi înţelegând diferitele forţe pozitive şi negative din voi, veţi fi mai bine echipaţi pentru a le face faţă.

Un exerciţiu pentru **multiplicitate**

Pentru acest exerciţiu aveţi nevoie de hârtie albă şi de un creion. Veţi comunica cu „celălalt sine" accesând emisfera non-dominantă. Dacă sunteţi dreptaci, de exemplu, veţi putea accesa emisfera non-dominantă scriind cu mâna stângă. Partea dreaptă a creierului controlează partea stângă a corpului, iar partea stângă a creierului controlează partea dreaptă a corpului.

Din anumite motive, nu foarte cunoscute de noi, mult din materialul conştient pare să fie stocat în sau este în relaţie cu emisfera non-dominantă.

1. Mai întâi trebuie să ajungeţi la o stare cerebrală mai joasă. Pentru asta, faceţi în totalitate exerciţiul *nivelul întâi de respiraţie*. Ascultaţi *Imaginaţie Creativă* sau altă muzică relaxantă cu volum mic.

2. Păstrând această stare relaxantă, scrieţi pe hârtie, cu mâna dominantă, o întrebare pentru acest alt sine. Dacă sunteţi dreptaci, scrieţi cu mâna dreaptă, iar dacă sunteţi stângaci, scrieţi cu mâna stângă. Aţi putea să întrebaţi acest alt sine ce doreşte de la voi, sau de ce are nevoie.

3. Apoi faceţi pauză şi schimbaţi mâna. Scrieţi cu mâna non-dominantă primul răspuns care vă vine în minte. Nu vă gândiţi la el. Lăsaţi cuvintele să se aştearnă pe hârtie prin mâna non-dominantă.

4. Dialogaţi în acest fel cu celălalt sine. Scrieţi în acest mod până când sunteţi satisfăcuţi de informaţia primită.

5. Scopul vostru aici este să înţelegeţi acest alt sine şi să înţelegeţi nevoile lui. Din experienţa mea vă spun că aceste alte sine pot fi încorporate în mod pozitiv, astfel încât fiecare sine să obţină ce vrea. Doar în câteva cazuri nu este posibil acest lucru, dar, în general, este.

6. Dialogaţi cu celălalt sine cu gândul de a obţine un fel de contract sau de a face o înţelegere. Asiguraţi-vă că onoraţi înţelegea pe care o faceţi cu celelalte sine. Nu încheiaţi o înţelegere dacă ştiţi că nu o puteţi onora. Celelalte sine pot deveni foarte obraznice dacă sunt înşelate.

7. Când lucraţi cu un sine mai puternic, vă sugerez să aveţi la îndemână un jurnal. Amintiţi-vă întregul dialog cu sinele şi notaţi totul, inclusiv visele. Aceste alte sine apar adesea din nou şi din nou odată ce au fost contactate direct.

8. Bucuraţi-vă de procesul de descoperire. Aducând un „sine" în conştiinţă şi avându-l în posesie, poate fi o experienţă foarte puternică şi pozitivă. Prin intermediul unui asemenea proces, devenim mai conectaţi cu sinele noastre şi ni se intensifică sentimentul de plenitudine. Nu este ceva neobişnuit ca o persoană să considere aceste momente ca fiind sacre sau sfinte (*holy)*, pentru că într-adevăr, rădăcina cuvântului *holy* înseamnă întreg. Sinele total este sacru şi când ajungem să ne recâştigăm sinele, facem un act sacru.

În încheierea acestei secţiuni despre multiplicitatea sinelui, aş dori să amintesc o poveste personală.

Când eram în clasa a treia, familia mea a fost implicată într-un accident de maşină foarte serios, în urma căruia fratele meu a rămas cu o problemă serioasă la creier. Doctorii au fost de acord că va rămâne o „legumă" pentru tot restul vieţii lui şi au îndemnat-o stăruitor pe mama să-l interneze într-un azil. În timp ce se afla în spital, recuperându-se încă după vătămările pe care le suferise şi ea, mama s-a rugat cu ardoare, zi şi noapte, ca Dumnezeu să îi dea puterea de a le demonstra doctorilor că se înşelaseră.

Într-o noapte, pe când stătea pe patul de spital, a simţit o mână venind deasupra ei şi a auzit o voce pe care ea a atribuit-o lui Dumnezeu, o voce care i-a spus că totul va fi bine. Din acel

moment, ea a devenit arhitectul destinului mamei mele. Când fratele meu s-a întors, în sfârşit, acasă, incapabil să se mişte sau să vorbească, ea a preluat întreaga sarcină de reabilitare. Ea l-a învăţat totul din nou: cum să mănânce, cum să meargă, cum să vorbească şi cum să-şi poarte singur de grijă. În criza produsă de acel moment, mama a găsit un mod de a intra în multiplicitatea sa şi a găsit sinele care putea să-i salveze fiul. Astăzi fratele meu trăieşte semi-independent – cu mult peste condiţia de legumă pe care doctorii i-au prognozat-o. Sunt mii de poveşti despre oameni care au realizat fapte incredibile în momentele cele mai devastatoare. Se pare că necazurile scot, adesea, la suprafaţă aspecte minunate şi nobile ale oamenilor care, altfel, rareori se văd la lumina zilei. Speranţa mea este că noi *toţi* vom găsi modalităţile de a scoate la lumină sinele nobile, fără să fie nevoie de momente de criză şi că aceste atribute pot deveni parte a vieţii noastre de zi cu zi.

Exerciţiile din capitolul 12 vă vor permite să accesaţi unele dintre cele mai pline de potenţial sine din voi. Pe măsură ce începeţi acest proces de minerit în domeniul aurului psihologiei, veţi descoperi vena curajului, sclipirea şi poate chiar geniul la care nu v-aţi fi aşteptat niciodată.

CAPITOLUL 12

Puterea stărilor pentru dezvoltarea performanţelor

"Nu există siguranţă pe acest pământ; există doar oportunitate"
- Dougras Mac Arthur

În acest capitol vom explora metodele de dezvoltare a performanţelor şi încrederea în anumite aspecte. Acest lucru include interese diverse, precum vorbitul în public, examene, carieră şi sport, dar toate au în comun un element: pentru a atinge aceste ţinte, trebuie să vă modificaţi starea cerebrală.

Tehnicile pe care le veţi folosi au fost discutate în capitolele anterioare. Dacă nu aţi citit sau dacă nu stăpâniţi exerciţiile din capitolele 4, 5 şi 6, vă rog să vă întoarceţi la ele acum. Nu puteţi utiliza cu succes exerciţiile din acest capitol dacă nu stăpâniţi exerciţiile anterioare.

Aruncaţi o privire pe protocoalele din paginile următoare şi urmaţi-le pe acelea care par să se adreseze ariei voastre de interes.

Eliminarea fricii de examene şi teste

Mulţi oameni suferă din cauza anxietăţii provocate de examene şi teste şi ajung, în aceste situaţii, să fie incapabili să demonstreze pe deplin nivelul lor de cunoaştere. Este important de spus că acest protocol nu înlocuieşte procesul de învăţare pentru un test, ci reduce sau elimină în mod efectiv teama legată de susţinerea unor teste sau examene.

În acest exerciţiu trebuie să fiţi în stare să vă „calibraţi". Asta înseamnă că vi se va cere să monitorizaţi stările de tensiune şi de relaxare. Dacă nu vă este clar cum să observaţi când sunteţi

tensionaţi şi când sunteţi relaxaţi, atunci vă rog să consultaţi capitolul 8 înainte de a merge mai departe.

Paşii acestui protocol trebuie urmaţi exact în ordinea dată. Citiţi mai întâi întregul protocol şi apoi exersaţi-l.

1. Fixarea unei ancore: dacă testul pe care urmează să-l susţineţi este un test scris, veţi avea nevoie de un pix sau un creion. Dacă examenul este oral, atunci nu aveţi nevoie de nimic.

2. Imaginaţi-vă că vă aflaţi în sala de examen sau în locul de susţinere a testului. Dacă nu ştiţi exact cum arată această locaţie, imaginaţi-vă ceva neutru, cum ar fi o încăpere goală. În timp ce vă imaginaţi că susţineţi testul, observaţi nivelul de tensiune şi modul cum respiraţi. Observaţi mai ales muşchii frunţii, ai maxilarelor, ai gâtului şi pe cei din jurul ochilor.

3. Acum daţi drumul imaginilor şi sentimentelor legate de examen.

4. Amintiţi-vă de o perioadă sau de o situaţie în care v-aţi simţit foarte, foarte relaxat. Poate că era atunci când şedeaţi într-un fotoliu mare şi confortabil, sau făceaţi o baie caldă, ori stăteaţi lungiţi la soare. Oricare ar fi momentul sau situaţia, aduceţi-vă aminte de ea acum şi simţiţi relaxarea în corp.

5. Lăsaţi ca amintirea să plece şi păstraţi doar sentimentul de relaxare din corp. Intensificaţi această senzaţie de relaxare şi observaţi nivelul de relaxare din muşchii frunţii, ai maxilarului, gâtului şi din jurul ochilor. Dacă nivelul tensiunii nu a scăzut simţitor faţă de momentul în care vă imaginaţi că susţineţi examenul, înseamnă că nu aţi reuşit, încă, să construiţi suficient de bine această sursă de relaxare încât să fie eficientă. Întoarceţi-vă la pasul 4 până când simţiţi în mod clar şi cu putere senzaţia de relaxare din corp. Poate doriţi să faceţi de câteva ori exerciţiul *demolatorul de stres în două minute* urmat de *nivelul întâi de respiraţie* înainte de a vă readuce în minte situaţiile în care vă simţeaţi relaxat.

6. Treceţi prin pasul 4 de câteva ori, până când reuşiţi să re-creaţi aceste senzaţii de relaxare aproape instantaneu şi exact atunci când vreţi, doar gândindu-vă la ele. Dacă examenul este oral, va trebui să creaţi o ancoră care să „aprindă" aceste senzaţii de relaxare şi de încredere în voi înşivă, fără să se observe. Este, de fapt, ceva foarte simplu de făcut. De exemplu, puteţi lipi delicat degetul mare şi cel arătător, sau puteţi să ţineţi mâinile în poală; important este să vă hotărâţi ce ancoră veţi folosi şi să o folosiţi constant.

Dacă examenul este scris, vă sugerez să folosiţi un creion sau un pix drept ancoră.
În cazul examenelor susţinute pe computer, on line, puteţi folosi drept ancoră mouse-ul.

7. Recreaţi senzaţia de relaxare pe care aţi dezvoltat-o la pasul 4 şi când ajungeţi în punctul ei cel mai puternic (cu alte cuvinte când sunteţi cel mai relaxat), „aprindeţi ancora". Dacă folosiţi atingerea celor două degete sau o altă atingere, menţineţi această postură simţind în acelaşi timp senzaţia de puternică relaxare. Dacă folosiţi un pix, ţineţi-l în mâna cu care scrieţi, între degetele pe care le folosiţi la scris şi în tot acest timp simţiţi senzaţia de relaxare. Menţineţi ancora timp de aproximativ zece secunde, aducând în

prezent senzaţia de relaxare. Eliberaţi ancora şi reveniţi în starea neutră, în care nu mai simţiţi nimic în mod special.

8. Repetaţi pasul 7 de trei ori. Altfel spus, creaţi senzaţia de relaxare, apoi „aprindeţi" ancora în timp ce simţiţi starea de relaxare cam cinci-zece secunde. Cele mai importante puncte sunt: 1) păstraţi senzaţia de relaxare la cel mai înalt nivel în timp ce „aprindeţi" ancora şi 2) ţineţi pixul sau menţineţi atingerea (pe care aţi stabilit-o), exact la fel de fiecare dată – acelaşi loc, aceeaşi presiune, etc. Pe parcursul paşilor de mai sus, aţi stimulat creierul să asocieze ancora cu senzaţia de relaxare, ceea ce este opusul fricii. Paşii următori ne ajută să testăm sau să ne asigurăm că acestea au fost strânse la un loc de către creier: ancora şi relaxarea.

9. Sunteţi aşezat şi vă gândiţi la un loc neutru; nu aveţi vreun gând sau vreo senzaţie anume. Fără să schimbaţi ceva din toate acestea, „aprindeţi" ancora şi vedeţi dacă vă face să vă simţiţi mai relaxat. Dacă tinde să vă ducă înapoi spre senzaţia de relaxare, indiferent cât de vag, atunci creierul vostru a făcut cu succes legătura între ancoră şi starea de relaxare. Acum, tot ce trebuie să faceţi este să întăriţi această asociere. Treceţi din nou prin acest pas, „aprindeţi" ancora şi intensificaţi senzaţia. Faceţi asta de câteva ori, până când doar „aprinderea" ancorei vă conduce instantaneu în starea de relaxare profundă. Dacă „aprinderea" ancorei nu vă aduce relaxarea, atunci reluaţi paşii de la 4 la 8.

10. Mergeţi înapoi la pasul 2 şi imaginaţi-vă că susţineţi testul sau examenul şi recalibraţi-vă pentru a observa unde şi câtă tensiune simţiţi la ideea de a susţine un examen.

11. Imaginaţi-vă că susţineţi examenul şi „aprindeţi" ancora şi menţineţi-o până când simţiţi că vă relaxaţi. Treceţi prin acest pas de câte ori este nevoie până când „aprinderea" ancorei re-creează instantaneu senzaţia de relaxare, chiar şi în situaţia în care vă imaginaţi că susţineţi examenul sau testul. Acum, după ce aţi făcut legătura cu succes între ancoră şi senzaţia de relaxare, aflându-vă în situaţia stresantă de a susţine un examen sau un test, sunteţi gata să creaţi pacea în creier în acea realitate. Prin intermediul procesului de fabricare a păcii, a calmului, puteţi intensifica foarte mult puterea ancorei pe care aţi ales-o.

12. Crearea calmului pentru viitor: imaginaţi-vă că susţineţi un test sau un examen şi când ajungeţi să aveţi o imagine a acestei fantezii, imaginaţi-vă că „aprindeţi" o ancoră. De fapt, nu „aprindeţi" acea ancoră, ci doar vă imaginaţi că faceţi asta. Observaţi cum senzaţia de relaxare reduce sau elimină tensiunea sau frica pe care le-aţi putea simţi.

Dacă această pace viitoare nu re-creează starea de relaxare, înseamnă că nu e fost pe deplin ancorată în sistemul vostru nervos. Dacă este şi cazul vostru, atunci reluaţi exerciţiul de la pasul 7 până la 11.

Acum sunteţi ancoraţi în acea stare puternică de relaxare care garantează reducerea sau eliminarea fricii faţă de susţinerea testului, deoarece din punct de vedere neurologic este imposibil să te simţi relaxat şi neliniştit în acelaşi timp.

Practicând acest protocol de câteva ori, veţi putea elimina teama care înconjoară susţinerea examenelor.

Eliminarea fricii de a vorbi în public

Dacă vă este teamă să vorbiţi în public, atunci ştiţi cât de istovitoare poate fi această fobie. Pentru unii este doar o problemă enervantă, în timp ce pentru alţii poate fi o problemă de demolare a încrederii în sine şi de stoparea avansării în carieră.

Indiferent de motivul care a declanşat această frică, ea a fost creată esenţialmente în afara modului de organizare a hărţii interioare de reprezentare. În protocolul de mai jos, vă veţi modifica percepţia internă şi veţi introduce resurse noi. Această combinaţie va reduce foarte mult sau va elimina teama de a vorbi în public.

Mai întâi citiţi întregul exerciţiu şi apoi exersaţi-l urmând instrucţiunile.

Calibrarea nivelului fricii:

1. imaginaţi-vă că vă aflaţi în faţa unui grup mare de oameni (sau a unui grup mic, dacă asta vă creează teamă). În acelaşi timp, observaţi nivelul tensiunii şi modul cum respiraţi. Fiţi atenţi mai ales la muşchii frunţii, ai maxilarului, ai gâtului şi ai celor din jurul ochilor. Observaţi acest nivel de tensiune pentru comparaţii viitoare.

2. Acum daţi drumul acestei imagini şi a sentimentelor care o însoţesc.

3. Amintiţi-vă de un moment sau o situaţie în care aţi simţit că sunteţi foarte, foarte relaxat. Oricare ar fi această situaţie, aduceţi-o în acum şi simţiţi senzaţia de relaxare din corp. Lăsaţi amintirea situaţiei propriu-zise să plece şi păstraţi senzaţia plăcută de relaxare din corp. Intensificaţi-o.

4. Observaţi cum nivelul tensiunii descreşte şi cum creşte nivelul relaxării în zona frunţii, a maxilarului, a gâtului şi în muşchii din jurul ochilor. Dacă nivelul relaxării nu este substanţial mai mare decât în momentul în care vă imaginaţi că vorbeaţi în faţa grupului (pasul 1), înseamnă că nu aţi creat suficient de bine situaţia de relaxare încât ea să poate fi eficientă. Reluaţi pasul 3 până când simţiţi clar şi puternic senzaţia de relaxare în corp. Treceţi prin pasul 3 al exerciţiului de câteva ori până când puteţi re-crea senzaţia de relaxare şi plăcere aproape instantaneu, doar gândindu-vă la ea.

5. Fixarea unei ancore. Vom programa acum în creier această stare de relaxare. Pentru aceasta, vom folosi ca ancoră atingerea degetului arătător de la mâna dreaptă sau stângă, cu degetul mare corespondent. Aceasta este o ancoră pe care o sugerez, dar puteţi folosi şi alte ancore care simţiţi că funcţionează bine atunci când vă aflaţi în faţa unui grup de oameni.

6. Testarea ancorei. Re-creaţi senzaţia de relaxare pe care aţi creat-o la pasul 3 şi când ajungeţi la punctul de maximă intensitate (când sunteţi foarte relaxat) „aprindeţi" ancora. Ţineţi-o aşa timp de cinci-zece secunde în timp ce staţi relaxaţi. Apoi eliberaţi ancora şi reveniţi la starea neutră în care nu simţiţi nimic în mod special.

7. Repetaţi pasul 6 de trei sau patru ori, adică re-creaţi senzaţia de relaxare şi apoi „aprindeţi" ancora în timp ce vă menţineţi în starea de relaxare timp de cinci-zece secunde. Cele mai importante puncte sunt 1) menţineţi starea de relaxare la cel mai înalt nivel şi în acelaşi timp „aprindeţi" ancora şi 2) menţineţi ancora, de fiecare dată, exact în acelaşi fel – în acelaşi loc, cu aceeaşi presiune, etc.

8. Păstraţi în minte locul neutru, fără ca vreun gând anume să vă apară în minte şi fără să simţiţi vreo senzaţie anume. Fără să schimbaţi ceva din toate acestea, „aprindeţi" ancora şi vedeţi dacă vă face să vă simţiţi mai relaxat. Dacă tinde să vă ducă înapoi spre senzaţia de relaxare, indiferent cât de vag, atunci creierul vostru a făcut cu succes legătura între ancoră şi starea de relaxare. Acum, tot ce trebuie să faceţi este să întăriţi această asociere. Treceţi din nou prin acest pas, „aprindeţi" ancora şi intensificaţi senzaţia. Faceţi asta de câteva ori, până când doar „aprinderea" ancorei vă conduce instantaneu în starea de relaxare profundă. Dacă „aprinderea" ancorei nu vă aduce relaxarea, atunci reluaţi paşii de la 3 la 7.

9. În continuare imaginaţi-vă că ţineţi un discurs. Aprindeţi ancora de relaxare, atingând degetul mare şi cel arătător. Priviţi-vă în această situaţie imaginară în timp ce sunteţi în acea stare de relaxare. Cu alte cuvinte, sunteţi relaxaţi în timp ce vă priviţi dând o reprezentaţie. Asiguraţi-vă că sunteţi relaxat în timp ce vă imaginaţi vorbind în public. Dacă nu vă simţiţi relaxat, întoarceţi-vă la paşii 6 şi 7.

10. În acest nou pas vă vom „asocia" pe voi cu imaginea despre voi. Menţineţi în continuare ancora şi imaginaţi-vă că vă aflaţi acum în interiorul corpului vostru imaginar care dă această reprezentaţie imaginară. Simţiţi cum vorbiţi cu multă încredere în voi şi într-o manieră relaxată. Observaţi postura corpului şi cum se mişcă acesta. Imaginaţi-vă detaliat cum vă mişcaţi în acest corp imaginar, relaxat şi încrezător. Dacă observaţi că nu vă simţiţi confortabil în timp ce vă imaginaţi în acest fel, atunci înseamnă că nu aţi construit suficient de bine starea de relaxare. În cazul acesta, întoarceţi-vă la pasul 3.

11. Acum sunteţi gata pentru „programarea neuromusculară" a încrederii dobândite de a vorbi în public. Aduceţi corpul în postura corpului imaginar din pasul 10. Staţi în picioare sau aşezaţi-vă conform imaginii. În timp ce mişcaţi fizic corpul, repunând în scenă prezentarea cât mai fidel posibil, amintiţi-vă senzaţia de relaxare generată mai devreme. Dacă este nevoie, puteţi aprinde ancora pentru relaxare. Experimentaţi timp de câteva minute cum este să fii relaxat în postura fizică pe care o veţi adopta în momentul susţinerii discursului. Asiguraţi-vă că aţi inclus statul în picioare, statul pe scaun, postura de mers (acoperiţi cât mai multe situaţii posibil).

12. În cele din urmă, veţi stabiliza aceste noi resurse ale stării de relaxare şi încrederii de a vorbi în public. Imaginaţi-vă că vorbiţi. Priviţi-vă atât dintr-o poziţie disociată, cât şi asociată, cu alte cuvinte începeţi să vă observaţi ca şi cum aţi fi în exteriorul vostru, privind cum staţi, cum vă mişcaţi, cum vorbiţi. Apoi, pe măsură ce vă daţi seama că sunteţi relaxat, asociaţi asta cu imaginea şi experimentaţi cum este să fii atât fizic, cât şi emoţional, relaxat şi sigur pe sine.

Dacă aveţi o reacţie de teamă puternică de a vorbi în public, ar fi foarte bine să depăşiţi această temere cu ajutorul protocolului de mai sus, practicându-l regulat (de două sau mai multe ori pe săptămână) până când simţiţi în mod clar creşterea siguranţei de sine. Puteţi folosi acest protocol şi pentru sinele alternative (capitolul 11) pentru a descoperi elementele auto-sabotoare.

Câştigarea puterii de a da ce este mai bun din voi

Următoarele tehnici pot fi folosite oricând doriţi să fiţi cel mai bun: vorbitul în public, competiţii sportive, performanţe artistice. Lista este nesfârşită. Ori de câte ori şi oriunde simţiţi că este nevoie să daţi din voi mai mult decât pare că puteţi, aceste exerciţii pot fi salvatoare de vieţi.

Le-am folosit eu însumi cu diferite ocazii, iar pe una dintre acestea mi-o amintesc în mod special. Mă aflam cu soţia mea în Hong Kong pentru a conduce o serie de seminarii pe performanţă pentru corporaţii hoteliere şi industrie. Trebuia să susţin o întâlnire cu un grup mare de manageri la câteva ore de la sosirea din Statele Unite. Călătoria cu avionul a durat douăzeci şi patru de ore, iar eu sufeream din cauza decalajului mare al fusului orar.

Nu eram în cea mai bună formă a mea pentru a da această importantă reprezentaţie, dar nu aveam de ales. Mă puteam lupta să rezist pe parcursul discursului şi să-mi doresc să iasă totul bine, sau puteam accesa o parte din mine cu mai multe resurse. Această parte nu suferea din cauza decalajului de fus orar, nu era extenuat sau fără chef. Era chiar relaxată, alertă şi nerăbdătoare să împărtăşească informaţii despre performanţele umane pe care venisem să le prezint. Acest alt sine a fost construit folosind aspecte ale tehnicilor pe care urmează să le învăţaţi şi în acest „celălalt sine" am trăit un cu totul nou nivel de energie. Seminarul a decurs foarte bine şi s-a manifestat un interes enorm faţă de lucrarea mea chiar şi după ce am terminat. Odată ce sarcina mea a fost îndeplinită, m-am întors la hotel şi am recuperat somnul de care aveam atâta nevoie.

Protocolul care urmează vă va ajuta să accesaţi resursele propriului sine interior şi, aşa cum spuneam mai devreme, el poate fi folosit efectiv în mai multe situaţii.

Vă rog să citiţi exerciţiul în totalitate înainte de a trece la exersarea lui.

Accesarea unui sine plin de resurse

1. Determinaţi starea mentală, emoţională şi fizică pe care doriţi să o accesaţi. De exemplu, în prezentarea mea de la Hong Kong menţionată mai devreme, starea mea mentală trebuia să fie mai clară. Starea emoţională trebuia să fie sigură şi echilibrată, iar starea fizică de care aveam nevoie era una plină de energie.

2. Amintiţi-vă un moment în care aţi experimentat aceste stări mentale, emoţionale şi fizice. Dacă nu există în trecut un moment în care toate aceste stări să fi fost trăite deodată, atunci, aduceţi în acum aceste stări pe rând. După aceea, puneţi-le la un loc, astfel încât să vă simţiţi clar, echilibrat, sigur pe sine şi energic. Notă: dacă nu aţi experimentat niciodată nici una dintre aceste stări, nu este nicio problemă. Imaginaţi-vă pur şi simplu că experimentaţi aceste stări. Imaginaţi-vă cum ar fi. Dacă reuşiţi să vă imaginaţi detaliat stările acestea pline de resurse, ele vor avea un efect similar asupra sistemului nervos ca şi cele pe care vi le amintiţi. Asta pentru că mintea subconştientă nu face diferenţa între situaţiile reale şi cele imaginare.

3. În continuare, va fi nevoie să ajungeţi la stări cerebrale mai joase şi puteţi face asta cu ajutorul exerciţiului *nivelul întâi de respiraţie*. Acum imaginaţi-vă, în treacăt, pe voi înşivă îndeplinind efectiv sarcina pe care o aveţi, cu stările mentală, emoţională şi fizică pe care le-aţi stabilit. În cazul prezentării mele de la Hong Kong, eu mi-am imaginat că eram plin de energie şi sigur pe mine, echilibrat şi cu subiectul discuţiei foarte clar în minte.

4. Experimentaţi cum este să ai extrem de mult succes în îndeplinirea unei sarcini. Când simţiţi puternic că acest lucru se întâmplă, mutaţi-vă atenţia pe „corpul imaginar", cel cu stările pline de resurse din imaginaţia voastră. Experimentaţi această fantezie ca şi cum ar fi reală. Folosiţi-vă simţurile. Priviţi-vă pe voi înşivă, ascultaţi sunetele, simţiţi senzaţiile fizice şi emoţiile. Faceţi să fie cât de real posibil. Încercaţi mai ales să simţiţi kinestezic cum este să fii în acel corp imaginar.

5. În continuare, mutaţi-vă pentru câteva momente corpul fizic în posturile şi în mişcarea pe care le experimentaţi în fantezie. Aceste programări neuromusculare fac creierul să fie mult mai puternic.

6. Pentru a accesa acest sine în viitor, tot ce trebuie să faceţi este să mutaţi corpul fizic în postura corpului imaginar şi să vă amintiţi stările mentale, emoţionale şi fizice pe care le-aţi programat. Unii oameni intensifică sentimentul că se află în prezenţa sinelui mai plin de resurse, adăugând un cuvânt scurt sau o frază pe care şi-o spun lor înşişi, cum ar fi: „Da!", „Poţi s-o faci!" sau „Hai, du-te!". Ideal ar fi să faceţi acest exerciţiu de câteva ori înainte de a trece la îndeplinirea sarcinii propriu-zise, moment în care doar vă mutaţi corpul fizic în postura asociată accesului la „sinele plin de resurse".

Mai există şi alte modalităţi de a face acest lucru, dar consider că această combinaţie de imaginaţie pozitivă şi programare corporală (kinestezică) este una foarte potentă.

Îmbunătăţirea performanţelor sportive

Un studiu realizat pe jucătorii de baschet a scos la iveală o faţetă interesantă a ceea ce se numeşte acum „antrenament intern" (interior).

Patru echipe de jucători au fost selectate şi evaluate în funcţie de abilităţile de aruncare liberă. Un grup nu a făcut deloc antrenament. Alt grup s-a antrenat în mod obişnuit, aruncând la coş de câte trei ori. Cel de-al treilea grup s-a antrenat în minte. Asta înseamnă că, e fapt, nu s-a antrenat deloc, ci doar a urmat, în imaginaţie, paşii celor trei aruncări. Al patrulea grup s-au antrenat atât în mod obişnuit, cât şi în minte.

După cum era de aşteptat, grupul care nu a făcut nimic a demonstrat cel mai mic nivel de îmbunătăţire. Dar, surprinzător, grupul care a exersat doar în minte a obţinut un scor apropiat de grupul care a făcut antrenament aruncând de trei ori la coş. Al patrulea grup, cel care exersase şi în minte şi cu corpul fizic, a demonstrat cea mai mare îmbunătăţire.

Alte studii şi cercetări empirice în domeniul psihologiei sportive au confirmat implicaţiile acestui studiu. Se pare că o combinaţie între antrenamentul mental şi cel fizic le dă sportivilor o mai mare agerime.

În următorul protocol veţi învăţa cum să vă antrenaţi mental pentru orice sport şi, prin urmare, să creşteţi nivelul performanţei.

Unul dintre elementele cruciale ale acestui tip de antrenament, este ceea ce eu numesc „detaliul kinestezic". Atenţia kimestezică este cea care permite jucătorilor de tenis, de exemplu, să ştie unde este mânerul rachetei, chiar dacă ei nu se uită le el. Detaliul kinestezic este cel care-i spune jucătorului dacă racheta este sau nu în poziţie corespunzătoare, dacă unghiul de lovire a mingii este cel potrivit pentru ca mingea să ajungă în punctul dorit. Toţi jucătorii profesionişti, fără excepţie, au un simţ al detaliului kinestezic foarte dezvoltat.

Fiecare sport are un set unic de mişcări, astfel, detaliul kinestezic necesar în tenis este diferit de cel necesar în golf sau înot.

Este important să identificaţi în mod conştient detaliile kinestezice necesare în sportul pe care îl practicaţi înainte de a exersa următorul protocol. Motivul pentru această precauţie este legat de puterea pe care o capătă acest exerciţiu. Indiferent ce programaţi în creier cu acest protocol, va fi codat în zona de paternuri neuromusculare a creierului. Şi odată ce este setat, va fi dificil să schimbaţi, deşi se poate face şi acest lucru. Sfatul meu este că dacă nu sunteţi siguri de cele mai fine detalii ale mişcărilor necesare sportul pe care îl practicaţi, căutaţi un antrenor bun şi aflaţi-le înainte de a vă programa creierul.

Protocol de antrenament intern

Înainte de a urma acest exerciţiu, determinaţi în mod conştient care sunt mişcările pe care doriţi să le programaţi în minte. Scopul este să faceţi aceste mişcări fără să vă gândiţi la ele atunci când practicaţi sportul preferat. În cazul celor mai multe forme de sport este nevoie să împărţim abilităţile în câteva categorii. După ce v-aţi familiarizat cu mişcările fizice necesare pentru o anume abilitate, sunteţi gata pentru acest exerciţiu.

Citiţi întregul protocol înainte de a trece la practicarea lui urmând instrucţiunile.

1. Ascultaţi *Imaginaţie Creativă* sau altă muzică relaxantă sau care vă ajută să vă orientaţi în interiorul vostru.

2. Faceţi exerciţiul *nivelul întâi de respiraţie*

3. Respiraţi prelung şi încet. Respiraţi în acest mod pe parcursul întregului exerciţiu.

4. Imaginaţi-vă că puteţi configura o imagine cu voi înşivă făcând mişcările corecte; ca într-un vis real sau ca şi cum v-aţi uita la un film cu şi despre voi. Priviţi-vă cum faceţi perfect acele mişcări. (Notă: de fapt, nu este necesar să vă vedeţi pe voi înşivă. Este suficient doar să aveţi un anume simţământ despre voi înşivă în acea postură)

5. Pe măsură ce continuaţi să respiraţi rar, prelung şi confortabil, comutaţi atenţia înapoi la momentul în care eraţi conştient că făceaţi acele mişcări (în loc să fiţi conştient că vă uitaţi la voi înşivă. Din acest al doilea pas, veţi folosi ceva ce se numeşte „corpul kinestezic". Va trebui să simţiţi cum este să faci fizic aceste mişcări în mod corect. Un înotător care exersează fluturele, ar putea să se privească de pe marginea bazinului dintr-un punct de dedesubtul lui. Asigurându-se că face corect mişcarea, îşi imaginează apoi că execută efectiv mişcarea respectivă în minte. Îşi imaginează cum e să simtă presiunea apei care îi acoperă urechile şi arcuirea spatelui. Simte toate aceste diferite detalii necesare pentru mişcarea propriu-zisă. Senzaţie kinestezică sau corporală a detaliului este crucială. Prin această mişcare imaginară îşi programează neuromuscular creierul.

6. Timp de două sau trei minute treceţi prin acest proces prin care vă priviţi pe voi înşivă şi ajungeţi să simţiţi cum e să executaţi mişcările corecte.

Data viitoare când veţi face sport cu adevărat, concentraţi-vă pe ideea de a simţi mişcările. Observaţi cât de apropiate sunt de mişcările pe care vi le-aţi programat.

După sesiunea de exerciţiu, mai treceţi o dată prin acest protocol, de preferat după douăzeci şi patru de ore. Procesul acesta în care vă imaginaţi mişcările şi apoi chiar le executaţi, le va face să se „închidă" într-o zonă de patern al mişcării din creierul vostru. Ele vor deveni automate, permiţându-vă să deveniţi conştienţi chiar şi de cel mai mic detaliu kinestezic.

Modul ideal de folosire a acestui protocol este în tandem cu antrenamentul fizic. După fiecare sesiune de antrenament, treceţi prin acest protocol şi folosiţi-l până când veţi fi satisfăcuţi de performanţele voastre.

Recuperarea după accidente sportive

Accidentele sportive sunt dificile în mod special, atât pentru sportivi, cât şi pentru medicii care-i asistă. Aceste tipuri de vătămări sunt dificile pentru medici deoarece sportivii sunt expuşi la a reintra în activitatea sportivă înainte de recuperarea completă, iar acest fapt conduce deseori la vătămări ulterioare, făcând munca doctorului şi mai dificilă.

Mulţi sportivi care s-au confruntat cu neputinţa de a-şi recâştiga forma cea mai bună, au devenit depresivi şi necooperanţi. În asemenea cazuri, *Antrenamentul Interior* poate fi foarte benefic. Dacă sportivii care se recuperează după un accident practică regulat protocolul de antrenament interior, asta ar trebui să-i ajute împreună cu programul de recuperare stabilit de medicul lor. Când sportivii reintră, în sfârşit, în activitatea sportivă, vor fi uimiţi de cât de bine performează.

Sugerez, de asemenea, ca ei să practice *exerciţiul de respiraţie pentru timus* (capitolul 9). Cele două, *Antrenamentul interior* şi *respiraţia pentru timus* trebuie exersate zilnic până când medicul îşi dă acordul ca ei să reia activitatea sportivă.

CAPITOLUL 13

Creierul acustic:
Modificarea stărilor cerebrale cu ajutorul sunetului

"Lumea este sunet." Nada Brahma

Se pare că a fi om, înseamnă să răspunzi bine la muzică. Multe culturi au creat câte un fel de muzică şi multe dintre ele s-au ridicat la valoarea de artă. Muzica poate vorbi celor mai profunde emoţii ale noastre şi poate vorbi, de asemenea, neurofiziologiei.

Într-un studiu realizat într-un spital din New York, Ph.D. Sue Chapman a pus muzică de Brahms unui grup de bebeluşi născuţi prematur. Aceşti "copii Brahms" au ascultat de câteva ori pe zi versiunea cu coarde a *Cântecului de leagăn* de Brahms. Acesta a fost singura diferenţă între îngrijirea acestor bebeluşi şi grupul de control care nu a ascultat muzică. Rezultatele au fost atât interesante, cât şi provocatoare pentru medicina tradiţională.

Copiii Brahms au avut puţine complicaţii, au luat în greutate mai repede şi au plecat acasă, în medie, cu o săptămâna mai devreme decât copiii din grupul de control.

Cum s-a putut ca muzica să aibă un asemenea efect profund asupra sănătăţii fizice a acestor bebeluşi?

Din punctul de vedere al psihoacusticii, este foarte clar ce s-a întâmplat. Psihoacustica este studiul despre modul în care sistemul nervos şi comportamentul sunt influenţate de sunete, de limbaj şi de muzică. Pentru a înţelege efectele pe care *Cântecul de leagăn* de Brahms le-a avut, trebuie să cunoaştem creierul.

Căile auditive intră în creier prin bulbul rahidian (primul nivel) şi sunt inervate într-o structură numită *sistem reticular automat* (SRT). Acesta este responsabil cu alertarea sau

sedarea neocortexului în relaţie cu informaţiile senzoriale primite. De asemenea, SRT este difuzat într-o mare parte din creier, astfel că poate influenţa alte structuri şi arii corticale.

Ca rezultate, calmul degajat de muzica lui Brahms a fost difuzat prin creierul în dezvoltare a acestor bebeluşi mici şi vulnerabili, iar acest lucru se presupune că a redus nivelul de stres hormonal, a încetinit respiraţia şi pulsul şi a permis procesului de dezvoltare să aibă loc cu mai puţină violenţă.

Deşi compozitorii de muzică clasică nu aveau acces la echipament super-sofisticat de cercetare, mulţi dintre ei au apreciat în mod clar capacitatea muzicii de a modifica starea conştiinţei.

Johannes Sebastian Bach avea un prieten, contele Kayserling, un ambasador rus, care suferea de insomnie. Se spune că acest conte i-a cerul lui Bach sa compună ceva care să poată fi cântat noaptea pentru a-l ajuta să adoarmă. Bach a compus o serie de piese scurte şi le-a denumit după harpistul personal al lui Kayserling (Goldberg). Evident, Variaţiunile lui Golberg au avut mare succes, iar povestea spune că Kayserling a dormit ca un bebeluş.

Când dr. Lozanov de la Institutul Lozanov din Bulgaria a condus studii EEG făcute pe persoane care ascultau Variaţiunile Goldberg, el a descoperit ceva interesant. Variaţiunile intensificau activitatea undelor alfa, un precursor cunoscut al somnului, moment in care activitatea creierului încetineşte.

Lozanov a descoperit prin studiile EEG că o întreagă clasă de muzică, pornind de la perioada baroque, intensifica activitatea alfa în cazul celor care ascultau. El a observat că ritmul acestei muzici creştea activitatea undelor alfa în medie cu şase procente şi reducea activitatea beta cu şase procente.

Cu alte cuvinte, doar audiţia acestui tip de muzică schimbă starea cerebrală. Auditorii încep să se simtă mai relaxaţi şi mai liniştiţi. Pulsul încetineşte, respiraţia încetineşte, iar subiecţii vorbesc despre "conştienţa relaxată."

Mai târziu, dr. Lozanov a descoperit că putea accelera mult învăţarea, doar folosind acest tip de muzică. Metoda sa a devenit cunoscută în Statele Unite sub denumirea de *metoda de super-învăţare Lozanov* şi este o metodă foarte eficientă pentru accelerarea învăţării, mai ales în ceea ce priveşte materialele care trebuie învăţate papagaliceşte, aşa cum sunt limbile străine.

Ştim din numeroase studii că sunetul şi muzica pot influenţa procesarea informaţiei în neocortex, aria creierului responsabilă cu gândirea. Dar sunetul şi muzica pot influenţa, de asemenea, în mod profund, schema de circuite emoţionale ale creierului.

Cu mulţi ani în urmă, M.D. Alfred Tomatis, un medic francez, a fost chemat la o mănăstire benedictină de lângă Paris, acolo unde mai mulţi călugări căzuseră în depresie, erau apatici şi nu mai aveau poftă de mâncare. După ce a investigat circumstanţele în care a explodat depresia comună, Tomatis a descoperit că mănăstirea primise de curând un nou stareţ. Noul cap al mănăstirii se considera un om modern şi spunea despre cântecele gregoriene că sunt prea „medievale”. Prin urmare, la scurt timp de la venirea sa, a pus stop acestui obicei. Din nefericire, cântatul era cam singura formă de stimulare auditivă de care aveau parte călugării.

Când Tomatis i-a spus abatelui că trebuie să reinstaureze cântările, depresia călugărilor a dispărut în mod miraculos. Acest fapt l-a făcut pe Tomatis să cerceteze modul în care anumite frecvenţe pot influenţa creierul. Munca sa l-a condus spre explorarea nivelurilor înalte de frecvenţă şi a rezultat o tehnică cunoscută sub numele de *metoda Tomatis de vindecare prin sunete*. Metoda Tomatis, o formă specială de audiogramă, numită „urechea electronică”, este folosită pentru detectarea gamelor de frecvenţe deficitare ale subiecţilor.

Subiectul ascultă muzică, un tip de muzică filtrată pentru a intensifica gamele de frecvenţe deficitare. Acest lucru readuce urechea la capacitatea de a auzi acele frecvenţe care

fuseseră şterse din cine ştie ce motiv. Cumva, reintegrarea acestor frecvenţe care înainte lipseau, stimulează creierul să intre într-o nouă stare de conştiinţă şi să manifeste noi capacităţi. Metoda dă rezultate deseori în probleme emoţionale şi în unele tipuri de învăţare în cazul dizabilităţilor.

Unul dintre beneficiile psihologice interesante ale acestei metode este acela că pe măsură ce subiectul începe să-şi „recapete urechile", el retrăieşte trauma sau şocul care l-a determinat să şteargă gama specifică de frecvenţe. Ar fi putut fi, de exemplu, cazul unui părinte abuziv care a ţipat la subiect când acesta era copil. Pentru a argumenta, să spunem că abuzul verbal al părintelui s-a încadrat la 1200 Hz.

Copilul se poate să fi şters la modul propriu această frecvenţă din auz, pur şi simplu pentru protecţie. Dacă, de exemplu, această frecvenţă este necesară creierului pentru a percepe anumite paternuri cum ar fi limbajul (vorbirea) sau matematica, acea persoană va întâmpina dificultăţi în aceste domenii. Mulţi ani mai târziu, prin terapia sunetului, aşa cum este şi metoda Tomatis, adultul poate retrăi episoade din copilărie care au produs ştergerea iniţială.

Odată cu apariţia metodelor moderne de cercetare, ştiinţa demonstrează acum efectele puternice ale sunetului asupra fiziologiei creierului şi asupra comportamentului. Dar sunetul a fost folosit de mii de ani ca mijloc de a influenţa sănătatea şi de a modifica starea de conştiinţă.

Şamanii din culturile indigene din întreaga lume au folosit şi continuă să folosească incantaţiile şi tobele ca mijloace de vindecare şi de intrare în „lumea visului", a conştiinţei.

Într-un studiu realizat pe tobele şamanice, Ph.D.Melinda Maxfield, a demonstrat că aceste tobe „au efecte neurologice specifice şi capacitatea de a obţine schimbări temporare în activitatea undelor cerebrale". Se ştie că aceste tobe facilitează anumite tipuri de imagistică mentală şi modificări ale conştiinţei. Aceste modificări ale conştiinţei se presupune că ar depinde de modificarea activităţii undelor cerebrale. Dr. Maxfield a demonstrat că paternurile produse de sunetul tobelor de aproape 4/4 biţi pe secundă tind să genereze o creştere a activităţii theta.

Mărturiile rămase de la multe culturi antice arată înalta şi sofisticata înţelegere a legăturii dintre sunet şi conştiinţa umană, chir dacă le lipsesc cercetările ştiinţifice moderne.

O societate pre-istorică este în mod special interesantă din acest punct de vedere. India din perioada Vedelor avea o cultură bogată şi sofisticată cu sute de ani înainte de Cristos. Rishii vedici, sau profeţii, au dezvoltat metode mult avansate pentru explorarea sinelui şi, ca rezultat, au intuit structura conştiinţei însăşi. Până şi astăzi Vedele oferă una dintre cele mai uimitoare şi detaliate hărţi a conştiinţei umane. În afară de aceste descoperiri, s-a dezvoltat o întreagă tradiţie de mantre şi yantre care a fost lăsate moştenire din generaţie în generaţie.

O mantră este un sunet, aşa cum este mantra tibetană „Om mani padnie om" sau mantra creştină „Amin". În tradiţia vedică toate mantrele au o reprezentare vizuală corespondentă, numită yantra. Şi se pare că în această tradiţie, un iniţiat (cineva care a fost antrenat în aceste tehnici), poate auzi o mantră şi poate „vedea" yantra ei, cu ochii minţii. Este posibil, de asemenea, ca un astfel de iniţiat să vadă yantra şi să audă mantra corespondentă. Cele două, mantra şi yantra, alternează.

Cercetările făcute în Cymatică, o ştiinţă care studiază efectele vibraţiei sunetului, a confirmat adevărul principal în legătură cu mantra şi yantra, aşa cum au fost ele expuse de străvechii rishi. Folosind un dispozitiv electric numit tonoscop, se pot obţine imagini vizuale sau tipare geometrice ale oricărui sunet. Atunci când mantra „om" este pronunţată corect, ea creează un tipar geometric în mod remarcabil asemănător străvechii Yantre Shri pentru „orn".

Se pare că ştiinţa confirmă faptul că înţelepţii antici au intuit însăşi structura sunetului. Dacă acest lucru este adevărat, atunci cum au reuşit?

Chopen, un compozitor de muzică clasică, a scris în secolul şaptesprezece o piesă numită *Marşul funerar*. Cu vreo trei sute de ani mai târziu, într-un institut modern de cercetare, un genetician pe numele său Susumu Ohno – D.V.M., Ph.D., D-SC. – a comparat notarea muzicală cu ADN-ul. Folosind tehnologie computerizată, Dr. Ohno a printat, a imprimat notarea muzicală pentru primele secvenţe ADN ale genelor şi a descoperit că nu exista un zgomot haotic, ci melodii care puteau fi recunoscute. În timp ce lucra cu o genă care ţinea de un anume tip de cancer, Dr. Ohno a recunoscut melodia principală. Era cea din *Marşul funerar* al lui Chopen.

Nelămuririle cu privire la intuiţia omului, aşa cum este cea prezentată de Chopen şi de vechii rishi, nu pot fi în prezent desluşite prin metode ştiinţifice. Însă ele formulează unele provocări fascinante în legătură cu modalităţile noastre limitate de a gândi logic şi de a percepe.

Dacă este adevărat că noi suntem parte dintr-un mare şi vibrant univers, aşa cum sugerează fizica cuantică, şi dacă e adevărat că minţile şi creierele noastre sunt create din învârtirea vortexurilor forţelor subatomice, atunci nu ar fi posibil ca „mintea" să contacteze sau să intuiască unele dintre propriile sale subzidiri?

Ideile dr-ului Ohno sunt corecte şi eu personal cred că sunt; fiecare organ din corpul nostru „cântă" propria sa melodie. Sănătatea este atunci când organele şi organismele noastre „cântă" în armonie, iar boala apare atunci când ele sunt în conflict sau în dizarmonie.

Dacă am avea urechi să auzim întreaga gamă de frecvenţe vibraţionale, ne-am putea auzi precum o simfonie în mişcare. Acesta ar putea fi motivul pentru care preferinţa pentru un anumit tip de muzică face diferenţa între oameni. Ar putea fi faptul că tiparele muzicale dintr-o anumită piesă muzicală pot intensifica sau pot fi în dezacord cu propriul tipar muzical al unei persoane. Şi, într-adevăr, în studiile realizate pe muzică şi vindecare, unul dintre cele mai importante elemente observate a fost acela că subiectului trebuia să-i placă muzica.

Unul dintre elementele esenţiale în ceea ce priveşte muzica este ceva discutat arareori, deoarece nu există un vocabular real pentru a-l descrie şi, în prezent, ceea ce nu poate fi în niciun fel măsurat sau cuantificat, este scos în afara ştiinţei. Cu toate acestea, mă simt obligat să vorbesc despre asta.

Acest element esenţial este **conştiinţa.** Ea este cea care transformă sunetul în informaţie, fie că este sunetul şamanic, fie că este acea sensibilitate a unei simfonii care taie răsuflarea. Sunetul, ca şi informaţia, este creat prin intermediul conştiinţei înseşi.

O mamă care citeşte o carte în timp ce bebeluşul se joacă în camera de alături, s-ar putea să nu se gândească prea mult la gânguritul copilului ei. Însă, dacă acestui copil i s-ar face foarte foame, sunetele vocii sale ar face-o pe mamă să ştie imediat. Şi cu toate că acest copil nu ştie să vorbească în cuvinte, el vorbeşte cu o voce ancestrală şi primordială care ordonă atenţie imediată.

Manfred Clynes, muzician cunoscut şi cercetător din Australia, studiază de mulţi ani tiparele de sunet. Folosind un dispozitiv special, el a demonstrat că emoţiile omului au forme distincte de undă şi că este posibil să se convertească emoţia prin unda sunetului, fără a mai fi nevoie deloc de limbaj. El numeşte aceste forme de undă „unde esentice" şi a demonstrat că emoţiile umane generale au caracteristicile aceleiaşi forme de undă esentică, indiferent de cultura în care ele s-au format.

Cu alte cuvinte, iubirea are în Japonia aceeaşi formă de undă pe care o are în Libia sau în New York. Ce diferenţiază atunci performanţa muzicală a unui maestru precum Segovia sau Horowitz, un Eric Clapton sau Jimmy Hendrix de alţi muzicieni talentaţi? Este o combinaţie de talent, antrenament, şi studiu. Da. Însă mai este ceva. Este modul în care muzicianul se exprimă prin muzică, iar acest proces de expresie a identităţii sau a pasiunii prin intermediul

tiparului de sunet este aceeaşi, indiferent dacă vorbim despre un concert de vioară sau o chitară electrică într-o trupă rock. Diferă numai mediul.

Un cântăreţ cu adevărat mare poate însufleţi muzica prin totala intenţie a conştiinţei. Şi cred că un asemenea cântăreţ se exprimă în mod intuitiv prin forma muzicală esentică a emoţiilor şi dorinţelor umane. Aceste forme de undă nu pot fi captate pe o partitură. Ele apar din spiritul cântăreţului sau din conştiinţa sa.

Spaţiul în muzică

Mai există un element crucial în ceea ce priveşte muzica. Şi el este atât de evident, încât ar putea fi foarte uşor trecut cu vederea. Însă dacă s-ar întâmpla aşa, nu ar mai exista muzică sau ceva asemănător. Acest element este tăcerea sau pauza, spaţiul.

Să luăm ca exemplu această carte. Dacă nu ar fi existat spaţiu, nu am fi putut-o diferenţia de restul lucrurilor care ne înconjoară. Totul ar fi un mare tot unitar. Spaţiul este foarte important în ceea ce priveşte semnificaţia.

Tiparele de sunet din cadrul muzicii necesită, de asemenea, un tip de spaţiu. Când o frază muzicală se termină, ne dăm seama de acest lucru pentru că există acolo o pauză, o tăcere sau un spaţiu.

În tradiţiile ezoterice ale buddhismului, se spune că toate lucrurile se nasc dintr-un neant esenţial, sau din spaţiu. Se pare că şi fizica cuantică este de aceeaşi părere. Experienţa directă despre spaţiul sau neantul în care ne mişcăm poate fi chiar supărătoare pentru unii, dar are beneficii extraordinare.

Următorul exerciţiu este o meditaţie cu sunet tibetană care vă va conduce spre conştientizarea directă a spaţiului sau a liniştii de unde se naşte toată vibraţia sunetului. Exerciţiul dezvoltă percepţia şi intuiţia şi are un efect calmant asupra minţii şi a corpului.

Meditaţia tibetană cu sunet

1. Aşezaţi-vă într-o poziţie comodă şi închideţi ochii.

2. Respiraţi încet şi calm, inspiraţi pe şase timpi şi expiraţi pe şase timpi. Respiraţi în acest mod timp de un minut înainte de a trece mai departe.

3. Continuaţi să respiraţi calm şi rar şi mutaţi-vă atenţia pe sunetele din jurul vostru. Însă, în loc să vă concentraţi atenţia pe sunete în sine, focusaţi-vă pe spaţiul sau pe liniştea ce înconjoară aceste sunete.

4. Încercaţi să simţiţi orientarea spaţială a fiecărui sunet. Observaţi dacă sunetul este departe sau aproape de voi, dacă este deasupra sau dedesubt, etc.

5. Încercaţi să simţiţi spaţiul sau tăcerea din jurul fiecărui sunet pe care îl auziţi, dar şi măreţul spaţiu care susţine toate sunetele, inclusiv pe voi. Exersaţi timp de zece-douăzeci de minute, sau chiar mai mult dacă doriţi.

Practicând această meditaţie o dată pe zi timp de aproximativ treizeci de zile, veţi avea mult de câştigat, inclusiv un grozav sentiment de calm şi de pace, dar veţi avea şi beneficii legate de starea de sănătate, prin reducerea stresului. În plus, exersarea constantă a acestei meditaţii vă va oferi o profundă cunoaştere intuitivă despre modul în care sunetul şi vibraţia se pun în legătură cu propria voastră conştiinţă.

Practicând această formă de meditaţie, veţi atinge, în cele din urmă, stări modificate de conştiinţă. S-ar putea să vă simţiţi ca fiind un câmp de energie, sau să câştigaţi un profund sentiment de calm. Această meditaţie vă revelează „neantul" esenţial al creaţiei din care s-a născut universul. Este un proces puternic, dar trebuie experimentat pentru a putea fi apreciat.

(Notă: această meditaţie necesită concentrarea atenţiei în mod constant pe simţirea spaţiului şi a liniştii. Probabil că mintea va hoinări, se va abate de la acestea şi vor apărea gândurile. Este ceea ce face mintea. Când, însă, vă daţi seama că au intervenit gândurile sau diverse fantezii, cu blândeţe, aduceţi înapoi atenţia la spaţiu şi linişte. Nu vă judecaţi pentru alunecarea în gânduri, ci doar întoarceţi-vă la spaţiu şi linişte).

Metaforele despre zei au fost înlocuite, în multe cazuri, cu diverse informaţii privind particulele subatomice. Fizica cuantică, deşi seculară, este de acord cu Geneza şi cu Vedele. Universul a început să existe datorită vibraţiei. Universul însuşi este vibraţie.

Orice lucru din existenţa fizică, de la giganţii pulsari din cele nouă ceruri şi până la cartea pe care o aveţi acum în mână, vibrează. Nu putem simţi această vibraţie, în mare parte, tocmai pentru că facem parte din ea.

Iluzia solidităţii este un artificiu magic a lumii atomice. Pentru a folosi o metaforă din fizica atomică, electronii din exteriorul învelişului atomului se rotesc cu o asemenea viteză fantastică, încât creează un miraj de lucru solid pentru sistemul nostru nervos.

Să luăm o elice veche de avion. Stând nemişcată, puteţi vedea cu uşurinţă că ea cuprinde două sau trei propulsii, însă atunci când motorul începe să le învârtă, pare că este un singur disc solid. La fel se întâmplă cu toate lucrurile asemănătoare obiectelor materiale. Obiectele materiale sunt, în cea mai mare parte, spaţiu.

De fapt, s-a estimat că dacă îndepărtăm spaţiul din corpul nostru, am putea încăpea perfect, cu toată materia care suntem de fapt, în gămălia unui ac.

Suntem scufundaţi în spaţiu, iar natura noastră adevărată este vidul. Astfel, pentru a înţelege cu adevărat vibraţia şi sunetul, ca de altfel şi pulsaţia conştiinţei însăşi, trebuie să înţelegem vidul.

În culturile vestice moderne, vidul este aproape un tabu. Oamenii sunt fobici când vine vorba de asta. Nu îndrăznim să ne oprim un moment pentru a deveni conştienţi de vidul esenţial al lucrurilor. Dar tocmai aici ne aşteaptă vindecarea. Vidul nu este acelaşi lucru cu anihilarea. Vidul este ca o spărtură în coaja unui ou în ceea ce priveşte percepţia noastră. Prin el putem intra într-un alt fel de realitate, una mai fluidă şi mai puţin limitată decât realitatea de zi cu zi de care suntem legaţi.

Stările alternative de conştiinţă pe care puteţi să le creaţi pentru voi înşivă folosind metodele din această carte, vă permit să treceţi prin această spărtură a percepţiei.

Sunetul tobelor si incantaţia

În capitolele precedente am discutat despre cum vă puteţi schimba starea cerebrală prin respiraţie şi prin modificarea experienţei mentale.

În acest capitol vreau să vă arăt cum puteţi folosi una dintre cele mai străvechi metode de modificare a conştiinţei. Ea datează de mii de ani înainte de Cristos, chiar înainte de fi cunoscută civilizaţia.

În aproape toate culturile indigene de pe pământ, tonul, crearea sunetului prin vocea umană şi sunetele tobelor constituie parte esenţială a vindecării. Analizele făcute asupra tiparelor de sunet a tobelor din diferite culturi şamanice scot la iveală complexitatea ritmului. După cum am menţionat mai devreme, aceste ritmuri au capacitatea de a „cupla” (a antrena creierul să intre în stări modificate de conştiinţă) creierul la stări modificate de conştiinţă. Antrenarea (entrainment) este un termen din psihoacustică şi se referă la efectele unui tipar de sunet repetitiv asupra paternului de unde cerebrale. Pe scurt şi simplificat, un tipar de sunet rapid tinde să mărească viteza activităţii undelor cerebrale, în timp ce un tipar de sunet lent, va încetini activitatea undelor cerebrale.

Ascultând un ritm repetitiv de tobă, din nou şi din nou, un şaman sau aproape oricine poate induce o stare modificată de conştiinţă. Acest lucru se întâmplă datorită faptului că şamanul iţi foloseşte capacităţile intuitive, însă psihoacustica modernă a realizat, cu precizie matematică, harta efectelor antrenamentului. Odată cu apariţia generatoarelor electrice de sunet a devenit posibilă crearea tiparelor de sunet repetitive care pot fi măsurate şi pot fi demonstrate efectele lor asupra creierului.

S-a descoperit că la un ton de 4 Hz pe secundă, activitatea creierului tinde să se îndrepte spre fanta de antrenament, pragul dintre theta şi delta. Dacă acelaşi ton este redat cu 10 Hz pe secundă, creierul va tinde mai mult spre zona de activitate alfa.

Acum este posibil să fim un fel de şamani electronici, creând tipare de sunet care să conducă creierul spre fantele de activitate a undelor cerebrale. Aceste fante sunt asociate, la rândul lor, cu anumite tipuri de experienţe mentale şi emoţionale. (Pentru o discuţie mai largă despre acest subiect, revedeţi capitolul 4 despre stările cerebrale).

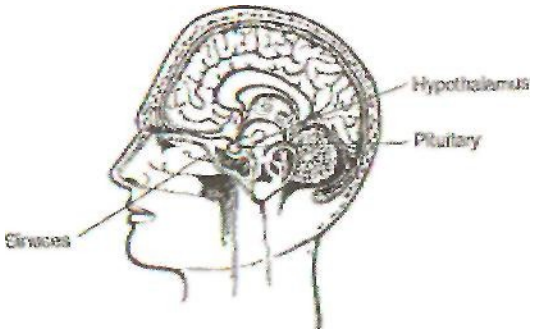
Această metodă de modificare a conştiinţei este explorată foarte mult de un număr din ce în ce mai mare de ingineri în psihoacustică pentru realizarea unor înregistrări cu muzică psihoacustică. Acestea oferă metode la îndemână pentru modificarea conştiinţei.

Un alt instrument de vindecare şamanică prin sunet este arta incantaţiei.

Există două clase de incantaţie. Prima clasă este folosită de şamani pentru a-şi modifica lor înşişi starea de conştiinţă, dar şi altora. A doua clasă de incantaţie este folosită pentru a vindeca. Pentru scopul acestei cărţi, ne vom concentra pe utilizarea incantaţiilor pentru modificarea stării de conştiinţă.

O formă străveche de incantaţie, numită *Cântarea Armonică (Overtone Chanting),* are unele efecte remarcabile, în special în ceea ce priveşte rapiditatea cu care modifică tiparele de unde cerebrale şi o creştere a eliberării unor hormoni cum ar fi endorfinele, care sunt asociate cu plăcerea.

În cazul acestei metode, sunetul unei vocale este incantat în aşa fel, încât vibrează sinusurile. Dacă priviţi figura de mai jos, puteţi vedea că hipotalamusul şi glanda pituitară se află lângă această reţea a căilor nazale. Sinusurile vibrează, iar hipotalamusul şi glanda pituitară sunt „masate" datorită efectului de vibraţie al sinusurilor.



Aceste două structuri creează o gamă largă de substanţe cerebrale, din care fac parte hormonii şi substanţele asemănătoare morfinei, care comunică între ele.

Am predat această metodă câtorva sute de oameni şi, cu toate că este mai degrabă ezoterică, ea e foarte uşor de învăţat. Mai întâi, uitaţi de toate ideile în legătură cu vocile frumoase. Am descoperit, de-a lungul anilor, că persoanele care aveau cele mai mari dificultăţi în ceea ce priveşte această tehnică, erau cele care îşi antrenaseră vocea formal, pentru că această *Cântare armonică* este orice altceva decât ceea ce se poate învăţa la orele de canto. Scopul nu este să scoatem sunete (tonuri) frumoase, ci să facem sinusurile să vibreze. Iar acest lucru se realizează prin tonuri nazale.

Unii oameni au văzut că dacă îşi acoperă cu mâna una din urechi, aud cu mai mare uşurinţă armonia muzicii.

Să începem cu vocala „a". Cântaţi această vocală. Orice înălţime a tonului e bună, dar, în general, funcţionează şi mai bine tonurile mai înalte. În continuare, „mişcaţi" ("scrunch" up – a mesteca cu zgomot, a ronţăi) nasul şi scoateţi acelaşi sunet „a". Veţi observa că acum sunetul

are o calitate nazală. Luaţi la rând vocalele, făcându-le nazale, aşa cum aţi procedat cu vocala „a” „e”, „i”, „o”, „u”).

În continuare, prefaceţi-vă că sunteţi un copil mic care abia învaţă să vorbească. Copiii se joacă în mod constant cu sunetele. Prin chiar procesul acesta al jocului cu cuvântul „biţi” pot face ei conexiunile neurologice care, în cele din urmă, le dă posibilitatea să vorbească.

Acum respiraţi o dată adânc şi jucaţi-vă cu mişcarea făcută in nas şi cu incantarea vocalelor pe o respiraţie, schimbând vocalele pe rând.

Respiraţi încă o dată adânc şi simţiţi sinusurile şi zonele creierului care se află deasupra lor. Scoateţi toate sunetele vocalelor nazalizate pe o respiraţie şi simţiţi unde anume se află vibraţia în aceste zone ale creierului.

La final, jucaţi-vă scoţând aceste sunete timp de câteva minute. Simţiţi cu adevărat cum sunetele stimulează diferite arii cerebrale care sunt în legătură cu sinusurile. După ce v-aţi jucat cu sunetele câteva minute, observaţi cum vă simţiţi, mai ales în zona capului. S-ar putea să simţiţi furnicături sau puteţi simţi mişcarea energiei, iar în unele cazuri puteţi „vedea” chiar obiecte sau culori cu ochii minţii. Să nu vă surprindă faptul că v-aţi putea simţi ameţit sau că vă vine să râdeţi. Această tehnică eliberează în fluxul sanguin cantităţi mari de endorfine, ceea ce este una dintre cheile care conduc spre capacitatea de a vă modifica starea cerebrală.

Dacă este practicată cu regularitate, această metodă vă „antrenează” părţi ale creierului. Când folosiţi mantre specifice, această metodă poate produce stări cu adevărat profund modificate ale conştiinţei. (Am lăsat la o parte aceste mantre în mod intenţionat pentru că folosirea lor prematură poate declanşa fluxuri energetice în sistemul nervos central. Îi sfătuiesc pe cititorii curioşi să se adreseze unui maestru în Tantra Tibetană pentru a exersa această metodologie.)

Dintre toate metodele folosite pentru modificarea stărilor cerebrale, sunetul este cea mai veche. Vibraţia este baza fundamentală a tot ce există, de la stele şi galaxii, până la corpurile şi minţile noastre.

Urechile noastre interioare ne permit să auzim vibraţia sunetelor cu toată puterea şi bogăţia lor, o putere care ne mişcă din punct de vedere emoţional şi ne vindecă din punct de vedere fizic. Urechea interioară se află de-a lungul unei spirale care seamănă foarte mult cu o galaxie care pluteşte în spaţiu. Şi cu toate că păşim pe pământ, aceasta este – şi ştim acum – doar o perspectivă. Dintr-o altă perspectivă, la fel de reală, ne mişcăm printr-o mare imensă de vibraţie. Plutim pe un ocean plin ochi de materie şi energie. Această mare, acest ocean în care trăim, este în cea mia mare parte un spaţiu vast – acelaşi spaţiu în care călătoresc galaxiile pe cerul înstelat.

Deoarece corpurile şi minţile noastre s-au născut din această mare, este posibil (sau să spun probabil?) să atingem chiar substratul cosmosului atingând cele mai profunde niveluri ale propriei noastre conştiinţe. Aceste niveluri ale conştiinţei de sine ies la iveală pe măsură ce intrăm în stări modificate de conştiinţă. Dintre toate metodele despre care am vorbit în legătură cu modificarea stărilor de conştiinţă, sunetul este una dintre metodele străvechi şi primare. Sunetul ne atinge cu un limbaj elocvent şi universal care vorbeşte fiecărei celule în parte.

Upanishadele din vechea Indie spun că la început Dumnezeu Brahma a rostit sunetul „Om” şi după aceea Universul a început să existe. Prin această forţă creatoare sunt relaţionate toate lucrurile, indiferent cât de diferite ar fi ele.

În Geneză găsim un concept de bază: „la început a fost Cuvântul, iar Cuvântul a spus: "*Să fie lumină*”. Tot în Geneză scrie că suntem creaţi după chipul lui Dumnezeu. Conform aceste mituri, avem ceva din puterea creatoare a Creatorului.

Cu toţii, fără excepţie, ne re-creăm în continuu lumea prin puterea sunetului. Vibraţia este limbajul primordial al Creaţiei. Şi nu putem evita faptul că ne creăm şi ne re-creăm viţele

prin intermediul acestei puteri. Puterea de a gândi şi de a vorbi poate da naştere unor întregi naţiuni sau le poate distruge, poate lega prietenii sau le poate lăsa să se deterioreze. Dialogul pozitiv cu sinele propriu ne poate inspira şi motiva, iar dialogul negativ creează depresie şi ne îmbolnăveşte. Puterea creierului de a vorbi cu el însuşi şi cu alţii este o capacitate remarcabilă.

Folosim această putere în fiecare zi, prin urmare o considerăm un dat firesc. Dacă am înţelege repercusiunile majore ale gândurilor noastre şi ale cuvintelor, atunci am fi mult mai atenţi le ele.

Am văzut o minunăţie de copil zdrobit de cuvintele aspre ale părinţilor lui şi am văzut o persoană în agonie primind câteva vorbe bune în treacăt.

În lumea mitului, acolo unde trăiesc şi respiră zeii, Brahma continuă încă să re-creeze universul. Fiecăruia dintre noi el ne-a dat o mică parte din puterea lui creatoare, iar cu această putere noi putem crea raiul sau iadul. Alegerea şi responsabilitatea ne revine fiecăruia dintre noi.

CAPITOLUL 14

Mintea cuantică: locul unde sălăşluieşte magia

"Nu ma interesează nimic din ce nu e swing."
- Duke Ellington şi Irving Mills

Eram chiar obosit într-o seară, după ce petrecusem întreaga zi lucrând la un proiect extins despre performanţa creierului. Proiectul îmi cerea să scriu o serie de exerciţii complexe care ar fi funcţionat în cazul majorităţii structurilor creierului prin intermediul sunetului şi al imagisticii. Din câte îmi aduc aminte, eram în trafic şi aşteptam la semafor. Soarele tocmai alunecase dincolo de orizont, lăsând în urmă norii în flăcări de nuanţe roşii şi oranj.

După mai multe luni de muncă, ajunsesem la ultima înregistrare din serie şi eram complet blocat. Nu aveam nicio idee despre cum să procedez în continuare. Timp de câteva zile şi nopţi, m-am luptat cu această problemă.

Exasperat, stăteam la semafor privind traficul de la ora 5. Fluxul de maşini părea hipnotic şi am simţit că intru într-un spaţiu mental neobişnuit.

Timpul părea că se dilată şi îşi încetineşte ritmul. Lucrurile păreau mai reale şi tridimensionale. Instantaneu, gândurile mi-au zburat a suta oară, din nou, la înregistrare, însă, în loc să mă lupt cu problema, doar am ţinut-o lângă mine în timp ce priveam şirul de maşini şi măreaţa împletitură de roşu şi oranj de pe cerul serii.

Am ştiut dintr-o dată, deşi nu ştiu cum ştiam, dar am ştiut soluţia problemei. Am înţeles în acel moment că tot ce trebuia să fac era să aştept şi să las soluţia să iasă la iveală.

Ochii mi-au fost atraşi de un fluture frumos cu aripi galbene la vreo 30 de metri depărtare de partea dreaptă a maşinii mele. Îl priveam încremenit în timp ce a venit şi s-a aşezat pe parbriz, exact în direcţia frunţii mele. Am avut sentimentul clar a zburat la mine dintr-un motiv, că nu a fost o întâmplare. Mi-a dat rezolvarea problemei mele.

Acum, vorbind raţional, nu există nicio dovadă că aşa s-a întâmplat. Însă intuitiv şi din punct de vedere emoţional am simţit fluturele a venit ca răspuns la dilema mea.

Acest incident îmi aduce aminte de o poveste despre Carl Jung. Conform povestiri, acest psihiatru lucra cu un pacient în Zurich, în miezul iernii. Pacientul său povestea un vis important în care apărea şi un bondar. În timp ce Jung îl asculta pe pacient, amândoi au auzit o lovitură în fereastră. Când Jung s-a uitat spre fereastră, a văzut, oricât de incredibil ar părea, un bondar care încerca să intre în birou.

I s-au întâmplat multe astfel de episoade lui Jung, episoade care, aparent, violează raţiunea. El a numit acest tip de experienţe „sincronicităţi". **Sincronicităţile** apar atunci când o mişcare puternică de la nivelul psihicului se potriveşte cu o întâmplare din realitatea înconjurătoare.

Au existat multe sincronicităţi în timp ce lucram cu pacienţii mei atunci când intrau în stări modificate de conştiinţă. Ceva în legătură cu stările cerebrale profunde pare să mărească frecvenţa acestor evenimente.

Odată, cu mulţi ani în urmă, în timp ce lucram intens cu lumea interioară, am început să ţin un jurnal şi să scriu despre o figură care îmi bântuia visele de câteva săptămâni. În vis, această figură stătea în dincolo de veranda casei mele, în întunericul nopţii. Când am ieşit din casă, el mă trăgea în mine cu o mitralieră.

În termenii teoriei lui Jung, casa este un simbol pentru sine, astfel că am interpretat acest mesaj ca fiind eu care păşeam în afara sinelui meu, în lume. De fapt, chiar aceasta era problema cu care mă confruntam în lumea exterioară. Am numit acest vis „sabotoarea Liz" pentru că semăna foarte mult cu o şopârlă. Într-o dimineaţă, pe la ora trei, scriam în jurnal despre Liz când tocmai a început să sune telefonul. Era o convorbire interurbană şi se puteau auzi păcăniturile din fundal. Îmi amintesc, încă, foarte clar că am rămas ţintuit în momentul în care de la capătul celălalt al firului am fost întrebat: „Liz este acolo?"

Mintea mea raţională a înnebunit. Şansele de a primi un apel, dintr-o greşeală, căutând-o pe Liz la trei dimineaţa, exact când eu scriam în jurnal despre imaginea din vis pe care am numit-o Liz, trebuie că erau astronomice.

Imediat după acel incident, visul a încetat. Cumva, problema de a fi în lume, părea că se rezolvase în mare parte. Mişcarea produsă la nivelul psihicului meu la ora trei dimineaţa să fi fost cea care a atras cumva, pe cineva care cunoştea o anume Liz, să sune şi să formeze numărul greşit şi să dea în schimb de mine? Asemenea idei pur şi simplu nu fac sens în modul nostru logic de a vedea lucrurile.

Este nevoie aici de o nouă paradigmă – o altă hartă a realităţii.

Harta fizicii cuantice

Între fiecare dintre miliardele de neuroni din creier, există mici breşe. Aceste breşe, numite sinapse, sunt microscopice şi se produc atunci când axonul unei celule nervoase atinge dendritele unei celule nervoase vecine. (Capitolul 3)

După cum vă amintiţi, toate impulsurile nervoase trebuie să sară peste aceste breşe mici pentru a ajunge la următorul neuron. După părerea mea, mărimea breşei este una dintre cele mai importante şi de netăgăduit măsurători din neuroanatomie. Spaţiul pe care îl vezi este de o milionime dintr-un milimetru. Într-adevăr, un spaţiu foarte mic şi în interiorul acestei distanţe au apărut pentru prima dată legile mecanicii cuantice.

Fizica cuantică se aplică în cazul obiectelor extrem de mici.

În lumea de zi cu zi în care trăim, lucruri precum bilele de biliard, mesele, maşinile, rachetele şi aşa mai departe, sunt destul de previzibile. Dacă lăsaţi o noapte întreagă un pepene pe masă în bucătărie, există şanse ca el să se afle tot acolo când vă întoarceţi dimineaţă. Aceste legi ale mişcării sunt toate numite legile lui Newton şi legenda vorbeşte despre un măr care a căzut din pom şi care l-a făcut pe Newton să pună în mişcare un şir de idei ce au condus apoi la legile gravitaţiei.

Aceeaşi lege gravitaţională care ţine pepenele pe masă a făcut ca şi mărul lui Newton să cadă din pom acum trei sute de ani. Legile lui Newton sunt extraordinare în ceea ce priveşte predicţia despre ce urmează să se întâmple cu obiectele din lumea noastră de zi cu zi. Să luăm, de exemplu, pepenele şi să-l aruncăm pe perete. Legile lui Newton vor prezice cu acurateţe unde va ateriza el şi asta se face calculând viteza şi direcţia. Aceeaşi lege se aplică tuturor

lucrurilor, de la automobile de curse şi rachete aruncate în teritoriile inamice, până la bebeluşii ridicaţi pe genunchi de tatăl lor.

Însă, o nouă şi diferită lume iese la iveală pe măsură ce intrăm în tărâmul în care obiectele sunt mai mici de o milionime de ori decât un centimetru. Este tărâmul atomilor şi a particulelor subatomice.

Dacă lumea noastră de zi cu zi s-ar limita la legile mecanicii cuantice, lucrurile nu ar mai fi atât de previzibile. Nu ar mai exista probabilităţi atât de mari cum sunt în lumea noastră în care pepenele pe care îl lăsaţi pe masă ar fi acolo şi dimineaţă. Aţi putea intra în bucătărie, de pildă, şi să găsiţi pepenele plutind în mijlocul încăperii, iar masa lipită de tavan. Şi dacă ar fi să luaţi un cuţit şi să tăiaţi pepenele pentru micul dejun, nu puteţi garanta că acel cuţit ar putea ajunge vreodată până la pepene. S-ar putea transforma în ceva lichid şi s-ar revărsa pe podea, ori moleculele din care este el făcut s-ar risipi precum nisipul, în timp ce voi aţi ţine în mână doar aer. Şi dacă, dincolo de frustrare, ar fi să luaţi pepenele şi să daţi cu el de perete, legile lui Newton nu ar mai avea niciun efect. Nu aţi mai putea face o predicţie cu privire la locul unde ar ateriza el, ci ar fi vorba numai despre o probabilitate. Ar putea, de exemplu, să se strivească de perete ca de obicei, ori s-ar putea ridica spre tavan, sau ar exploda în aer în trilioane de particule, fiecare dintre ele având o altă direcţie. Ar putea chiar să se transforme în lumină şi să dispară din cameră în valuri incandescente. Vă puteţi imagina spaima sau amuzamentul, în funcţie de dispoziţie, de modul de viaţă în această lume.

Universul cuantic este un spaţiu ciudat. Nu ştim cu certitudine nimic despre mişcarea particulelor subatomice. Aici există doar probabilităţi.

Această incertitudine a lucrurilor din dimensiunea cuantică este atât de importantă, încât are chiar şi un titlu: *Principiul incertitudinii lui Heisenburg*. Vom reveni la acesta când vom vorbi despre comportamentul uman.

Un alt concept cheie din fizica cuantică este *teorema lui Bell*. Conform acesteia, nu există un observator obiectiv al evenimentelor cuantice. Însuşi actul observării afectează rezultatul. Una dintre cele mai obişnuite modalităţi de a experimenta acest fapt, este în cazul prăbuşirii unei probabilităţi.

Acum, ţineţi-vă bine pentru că totul devine şi mai ciudat. În dimensiunea cuantică, obiectele pot lua formă atât de particulă, cât şi de undă. Nu putem spune în mod cert dacă ceva este o particulă sau o undă până când nu o observăm. Însă teoria lui Bell spune că în momentul în care observi, influenţezi. Cu alte cuvinte, dacă ne interesează o undă şi ne uităm după ea, fenomenul se va transforma în undă şi dacă este să căutăm o particulă, asta este ceea ce vom vedea. Prea mult pentru logica aristotelică!

Există, însă, şi mai multe ciudăţenii în lumea cuantică, dar să aruncăm o privire mai întâi la ramificaţiile acestor două principii.

Probabil că vă amintiţi că în vârful axonului există un grup de molecule numite neurotransmiţători. Aceste mici piese de puzzle, când sunt stimulate corespunzător, sar peste breşa sinapsei până la receptorul din vârful dendritei care aşteaptă. Deoarece transmiterea semnalului informaţional de la un neuron la altul necesită o potrivire extrem de fină a neurotransmiţătorilor cu zona de recepţie, întregul sistem devine destul de precar, riscant, întâmplător.

Dacă moleculele neurotransmiţătorului ar fi în dimensiunea legilor lui Newton, atunci am putea spune cu siguranţă unde ar ajunge aceste piese foarte importante de puzzle şi dacă stimulul îşi va continua drumul spre creier. Dar, amintiţi-vă că nu ne aflăm în lumea lui Newton. Suntem în lumea cuantică unde totul este incert şi prin urmare nu putem spune cu siguranţă că un neurotransmiţător va stimula în mod corect vârful dendritei care aşteaptă informaţia. Mai mult decât atât, dacă toată percepţia şi conştiinţa noastră nu ar depinde de

această miriadă de interacţiuni neuronale, atunci nu am putea face predicţii nici în ceea ce priveşte experienţele noastre.

Asta înseamnă că nimeni nu poate prezice cu certitudine ceva în legătură cu percepţia.

Ceva ce tocmai s-a întâmplat acum câteva minute, în timp ce scriam, mă ajută foarte frumos să expun acest punct de vedere. Fii mei, Chris şi Jeremy mă strigau. Desigur, m-au strigat de mai multe ori, însă eu nu i-am auzit. Atenţia îmi era îndreptată spre altceva. Ceva ce în mod normal aş fi putut percepe, nu s-a întâmplat.

„Nu ne-ai auzit când te-am strigat?" m-au întrebat în timp ce intrau în biroul meu.

„Nu, nu v-am auzit." Am răspuns eu.

„Off..." spuseră ei.

Tocmai am primit o lecţie despre incertitudinea percepţiei. În marea biochimică a sistemului meu nervos, semnalul vocii lor chemându-mă, nu a putut, pentru un timp, să intre în atenţia mea conştientă.

Data viitoare când veţi conversa cu cineva, nu luaţi ca sigur, în mod automat, faptul că vă aude şi mai ales că vă înţelege. Randomazarea percepţiei lucrează întotdeauna, chiar dacă nu vă daţi seama de asta.

A fi om, înseamnă să trăim în două lumi; lumea legilor lui Newton şi aceea a mecanicii cuantice. În timp ce corpurile noastre se supun legilor de predicţie ale lui Newton, minţile noastre se află complet într-o altă dimensiune.

Exact aşa cum neurotransmiţătorii sunt prinşi în urzeala spaţiului cuantic, la fel mintea este plină de incertitudine şi de imprevizibilitate. Oamenii, prin natura lor, sunt nişte creaturi surprinzătoare. Cred că mult din această imprevizibilitate provine chiar din faptul că baza fizică a experienţelor noastre este înrădăcinată ferm în cuantica sistemului nostru nervos.

Chiar dacă teoria lui Bell se aplică, în mod normal, numai situaţiilor din lumea particulelor subatomice, ea se aplică fără greutate şi în cazul minţii şi comportamentului.

Îmi amintesc de o profesoară de la una dintre cele mai mari şcoli din oraş. În mod statistic, majoritatea elevilor din acea şcoală fie renunţa la cursuri, fie trăia din ajutor social, fie ajungea la închistare.

Dintr-un motiv misterios, această profesoară anume, încerca imposibilul cu elevii săi. Aproape toţi absolveau liceul şi mulţi mergeau la facultate. Întrebată fiind de oficialii şcolii care era secretul ei, ea spunea: „Oh,... doar i-am iubit ca şi cum ar fi fost ai mei." Dragostea şi atenţia pe care le-o acorda elevilor au făcut ceea ce nu a reuşit să facă nici un milion de dolari investiţi intr-un sistem ineficient de învăţământ.

Cred că această profesoară şi elevii săi au avut de-a face cu rezultatele teoremei lui Bell. Ea căuta în elevii ei curajul şi talentul şi asta a fost ceea ce a găsit. Iar prin viziunea ei despre cum pot elevii să fie, s-a schimbat şi viziunea lor despre ei înşişi şi despre ceea ce pot realiza.

Ca în cazul educaţiei, câmpul psihologiei este, de asemenea, susceptibil la teorema lui Bell. Într-unul dintre studiile cunoscute, un grup de studenţi la psihologie au fost primiţi la un ospiciu pentru a „observa". Medicilor nu li s-a spus că este vorba despre un studiu, ci că acest grup de pacienţi fuseseră diagnosticaţi ca schizofrenici. Studenţilor li s-a spus să se comporte normal. În cadrul evaluării acestor studenţi, psihologul desemnat a confirmat diagnosticul iniţial, pe care doctorii au fost lăsaţi să-l creadă, chiar dacă cei care au iniţiat experimentul i-a evaluat anterior pe studenţi ca fiind „normali".

Este acceptat în domeniul psihologiei faptul că angajaţii răspund la ceea ce se aşteaptă de la ei. Dacă sunt recompensaţi pentru că îi interesează interesele companiei, ei vor realiza mai mult decât li se cere, decât se aşteaptă de la ei. Punctul de vedere al managerilor în legătură cu angajaţii va lua în mod implacabil forma tipului de angajaţi pe care îi au.

Mai există două ciudăţenii ale lumi cuantice pe care vreau să le discutăm în contextul stărilor modificate ale creierului. Sunt un paradox geamăn al timpului şi al spaţiului.

Dacă luaţi două particule şi le loviţi una de alta, ele vor începe să se rotească. Dacă aceste Două particule se rotesc în direcţii diferite, atunci bineînţeles că ele vor fi separate de spaţiu. Dacă faceţi ca una dintre particule să se învârtă în direcţie opusă, atunci imediat, cealaltă particulă se va învârti şi ea în direcţie opusă. Această teorie a fost demonstrată de observaţia ştiinţifică. Cum fac ele asta?

Concepţia noastră despre timp şi spaţiu sunt violate de aceste întâmplări ciudate. Dacă aceste două particule comunică în vreun fel, atunci ar fi nevoie de ceva timp pentru ca ele să poată „vorbi" una cu cealaltă. Însă acest lucru nu pare să reiasă din aceste rezultate. Schimbarea direcţiei unei particule, produce imediat schimbarea direcţiei celeilalte particule. Timpul se prăbuşeşte. Este ceva care se produce instantaneu.

Lumea mecanicii cuantice este într-atât de complexă, încât nu o putem descrie în mod adecvat. În plus, ea trebuie exprimată în limbaj matematic. Însă, pentru scopul nostru, putem spicui suficient încât să prezentăm un punct de vedere plauzibil despre ce s-ar putea întâmpla în stările modificate ale conştiinţei.

Am numit acest capitol „Mintea cuantică: locul unde sălăşluieşte magia", deoarece prin harta fizicii cuantice putem începe să explicăm unele lucruri care se întâmplă pe parcursul stărilor modificate ale conştiinţei.

Dacă aţi trecut prin exerciţiile de dezvoltare prezentate în această carte, înseamnă că aţi văzut ce înseamnă o stare modificată de conştiinţă. Veţi observa că pe măsură ce intraţi în stări şi mai relaxate, timpul se transformă. Percepţia normală a timpului se modifică cumva, fie că se accelerează, fie că încetineşte considerabil. În timpul unui vis, de exemplu, cineva poate experimenta trecerea mai multor ani când, de fapt, totul se întâmplă în doar câteva minute.

În stările modificate de conştiinţă, percepţia spaţiului se schimbă şi ea foarte mult. Poate că aţi observat, practicând unele exerciţii, că aveţi „sentimentul de plutire" sau că vă învârtiţi, ori că spaţiul se dilată sau se contractă. Percepţia spaţiului este generată din interiorul propriei noastre conştiinţe şi, în stări modificate de conştiinţă, acest simţ al spaţiului devine fluid şi maleabil, aşa cum se întâmplă în lumea mecanicii cuantice.

În viaţa de zi cu zi nu putem merge pe pereţi sau să ne teleportăm instantaneu într-un oraş îndepărtat din lume. Există unii oameni care pot face asemenea lucruri (ei se numesc siddhaşi), însă pentru cei mai mulţi dintre noi, acest lucru este imposibil, cel puţin în stare normală. Totuşi, în stări modificate de conştiinţă, aşa cum este visul sau anumite tipuri de muncă interioară, putem, într-adevăr, să mergem pe pereţi şi să ne propulsăm instantaneu în locaţii şi momente de timp îndepărtate.

Ştiinţa începe acum să verifice că aceste situaţii au efecte puternice şi benefice asupra corpului şi asupra vieţii conştiente.

În primul capitol al cărţii am arătat cum a reuşit o clientă să se elibereze de durere printr-un proces de imaginaţie internă, dar şi prin muzică. Ceea ce ea a experimentat, pe parcursul fanteziei sale, „piatra vindecătoare" din deşertul Sedona a fost reală. Acum, desigur, nu puteţi vedea piatra şi deşertul din mintea ei. Dacă cineva ar fi intrat în cabinetul meu în acel moment, ar fi văzut o femeie stând pe fotoliu, ascultându-mă pe mine şi ascultând ceva muzică în fundal. Aceasta era realitatea newtoniană din acest moment.

Însă realitatea cuantică a momentului era ceva foarte diferit. Imaginile din mintea ei şi sentimentul de libertate şi alinarea durerilor din corpul ei erau tot atât de reale pe cât de real era fotoliul pe care ea stătea. Însă în „realitatea ei interioară" exista o ordine diferită faţă de realitatea externă. În momentul în care clienta mea pătrunsese în interiorul ei pe când se afla la mine în cabinet, timpul şi spaţiul au devenit mai fluide, mai maleabile. Lucruri care nu se puteau petrece în realitatea newtoniană, acolo unde ea trăia, s-au întâmplat cu uşurinţă şi graţie „în lumea interioară" a experienţei sale. Ea accesase tărâmul în care sălăşluia magia,

unde situaţii imposibile în mod normal, deveneau reale. La urma urmelor, ea murea din cauza cancerului, în dureri constante. Însă, pe parcursul călătoriei în această lume îndepărtată din ea însăşi, ea a trăit momente de linişte, de bucurie şi a scăpat de durere.

Şi tu poţi avea acces la propria „lume interioară" a magiei, acolo unde imposibilul se produce.

Îmi amintesc o situaţie petrecută cu câţiva ani în urmă când am lucrat cu o femeie foarte îndurerată. Fiul său murise în mod neaşteptat, iar această pierdere a fost devastatoare. Pe măsură ce am condus-o într-o stare cerebrală receptivă, i-am sugerat că poate merge în locul unde se afla fiul ei şi astfel pot fi împreună din nou. Imediat, faţa femeii a exprimat o incredibilă şi inefabilă bucurie în timp ce ea privea în sus. Lacrimi de bucurie curgeau din ochii ei. Abia la sfârşit am aflat ce s-a întâmplat, pentru că atunci a putut vorbi. Iisus i-a apărut şi, luând-o de mână, a condus-o spre ceea ce ea a descris ca fiind lumea raiului. Aici, în acest tărâm al păcii şi luminii, ea şi-a întâlnit fiul. I s-a părut că a petrecut cu el ore întregi, deşi, de fapt, timpul concret petrecut în „transă" durase cam douăzeci de minute. Când a plecat din cabinet, era într-o stare profundă de bucurie şi linişte.

Ulterior, depresia şi durerea au dispărut. Timpul petrecut în „lumea sa interioară" i-a dat puterea să-şi continue viaţa. Puterea experienţei trăite de ea, nu m-a părăsit multă vreme. De atunci am mai lucrat cu alţi oameni, de diferite religii şi convingeri filozofice şi mulţi dintre aceştia au avut experienţe similare transcendentale şi de transformare, chiar dacă ghizii lor nu au luat neapărat forma lui Iisus. Se pare că, în stări modificate de conştiinţă, identitatea unei „fiinţe înalte" ia o formă în acord cu credinţele religioase sau filozofice ale persoanei.

Credinţa este un filtru puternic al percepţiei, fie că este vorba despre percepţia unei fiinţe sau a unui grup. Un incident care s-a petrecut într-una dintre călătoriile lui Magellan demonstrează acest lucru într-o manieră dramatică. Pe când exploratorul naviga în jurul Americii de Sud, s-a oprit într-un loc numit Tierra del Fuego, cel mai sudic punct din emisfera vestică. Apropiindu-se de ţărm, el a întâlnit câţiva nativi care se adunaseră să-i vadă pe aceşti vizitatori ciudaţi. Ceea ce s-a întâmplat pare greu de imaginat, însă documentele istorice atestă această întâmplare.

Pe când Magellan se apropia de ţărm, nativii l-au întrebat cum a ajuns acolo. El a arătat spre ambarcaţiunea principală ancorată în largul coastei. Pe cât de incredibil pare, niciunul dintre nativi nu putea vedea corabia, pe care Magellan şi echipajul său o vedeau foarte clar. Nativii nu văzuseră niciodată vreo corabie şi pentru că nu se aşteptau să vadă aşa ceva, nici nu au văzut-o pe aceasta.

Conform consemnărilor istorice, prima persoană care a văzut o corabie, era doctorul satului, sau şamanul. El le-a spus nativilor că dacă privesc spre mare prin colţul ochiului, ar putea să vadă ceva. În cele din urmă, toată lumea din trib a putut vedea corabia.

Şamanii sunt antrenaţi să „vadă" şi să lucreze în interiorul lumii reale. Bănuiala mea este că pe parcursul anilor de antrenament în accesarea stărilor de transă şi de lucru cu propria „realitate interioară", percepţia şamanului devenise mult mai flexibilă decât a oricărui alt membru din trib. Astfel că el a putut vedea corabia lui Magellan, chiar dacă aceasta viola realitatea unanim acceptată de neamul său.

Suntem cu toţii hipnotizaţi de credinţele noastre culturale şi sociale. În fiecare zi creierul filtrează percepţii care nu se potrivesc aşteptărilor noastre. Lumea nu este tot atât de constantă pe cât credem noi că e.

Stările modificate de conştiinţă dislocă strangularea percepţiilor şi ne permit să vedem şi să simţim şi să ştim lucruri care în mod normal nu ne sunt accesibile.

Întrând în lumea interioară, ne putem vindeca şi transforma în moduri remarcabile. Legile care ne leagă de percepţiile lumii exterioare (lumea newtoniană) nu mai a putere

asupra noastră în lumea interioară. Libertatea şi incertitudinea realităţii cuantice sunt „cuplate" în chiar sistemul nostru nervos.

Atomii şi particulele subatomice ale universului nostru se învârt împreună şi se mişcă independent creând toate felurile de forme şi, de asemenea, distrugându-se. Suntem cu toţii alcătuiţi din trilioane şi trilioane de particule infinitezimal de mici şi din unde de energie, unde şi energie care nu se supun legilor lumii exterioare, dar care se supun legilor care ne pun la încercare conceptul de realitate.

Unii oameni preferă să se menţină în mica lor insulă a „realităţii", pretinzând că au răspuns la toate întrebările vieţii. Şi când corabia lui Magellan (ideea nouă) ajunge pe ţărmul lor, ei nu o vor putea vedea. Însă lucrând cu stările modificate de conştiinţă, ne putem elibera de percepţiile limitative despre noi înşine şi despre lume. Odată cu libertatea percepţiei, apar informaţii noi, posibilităţi noi şi o viaţă nouă.

Nimeni nu ştie deocamdată care sunt limitele a ceea ce este posibil intrând în realitatea interioară şi lucrând cu ea. Dacă istoria este un exemplu, atunci multe dintre ideile noastre despre ceea ce este imposibil astăzi, va fi acceptat ca fiind ceva banal mâine.

Recitiţi „opiniile experţilor" de mai jos ale diferiţilor experţi de la începutul secolului douăzeci. Aceste credinţe despre ceea ce putea sau nu putea fi făcut, par acum cam hilare, dar la acea vreme ele erau cât se poate de serioase.

„Tot ceea ce poate fi inventat s-a inventat deja"
Charles H. Durell
Director al Biroului de invenţii al SUA, 1899

„Cine naiba vrea să audă un actor vorbind?"
Harry M. Warner
Warner Bros. Pictures, 1927

„Femeile sensibile şi responsabile nu vor să voteze"
Grover Cleveland, 1905, SUA

„Nu există nicio probabilitate că omul poate intercepta puterea atomului."
Robert Milikan, premiul Nobel pentru fizică, 1923

„Maşini zburătoare mai uşoare decât aerul sunt imposibile"
Lord Kelvin, 1895, preşedinte al Royal Sosiety.

Ceea ce experţii noştri socotesc a fi improbabil astăzi va avea, fără nicio îndoială, aceeaşi soartă în viitor. Destinul speciei umane se accelerează cu o viteză incredibilă, iar dacă vom supravieţui propriei noastre dureri care se intensifică, cine ştie la ce vom asista?!

Cred că lumea cuantică a experienţelor interioare oferă o profunzime şi o bogăţie de resurse creative la care cu toţii avem acces. Cred, de asemenea, că trebuie să ajungem să cunoaştem lumea interioară a umanităţii pentru a putea supravieţui. Nu ne mai putem permite să ignorăm puterile enorme pe care le purtăm în noi.

CAPITOLUL 15

Visele lucide, insomnia şi lucruri care se petrec noaptea

„Visele noastre sunt lucrurile din care este făcută viaţa" - Will Shakespeare

Unele dintre visele noastre ne obsedează. De câte ori nu v-aţi trezit dintr-un vis şi atunci când aţi încercat să vă amintiţi ce aţi visat, totul parcă v-a scăpat printre degete?

În acest capitol nu numai că vă voi arăta cum să vă aduceţi aminte visele, dar vă voi arăta şi cum să deveniţi conştienţi de vise în timp ce ele au loc. Există multă putere în asta. Capacitatea de a modifica lumea viselor poate avea efecte profunde asupra vieţii. Însă înainte de asta, haideţi să vedem ce a descoperit ştiinţa în legătură cu ce se întâmplă când visăm şi ce se petrece atunci în creier.

În fiecare noapte când mergeţi la culcare, creierul vostru trece prin alfa, theta şi prin cele mai profunde niveluri delta. Acest tranzit este periodic, iar cercetătorii care studiază visul au împărţit somnul în două categorii principale.

Somnul profund sau *somnul S* care este caracterizat de o activitate lentă a undelor EEG. Acest patern delta deţine cea mai mare parte a timpului în care dormim.

Cel de-al doilea tip de patern este numit somnul REM sau *somnul D* caracterizat prin mişcări rapide ale ochilor (rapid eye movement - REM) şi deseori însoţit de vise.

Primul episod REM sau somn D durează, la adulţi, cam zece minute. Pe măsură ce somnul continuă în timpul nopţii, perioadele somnului REM cresc la număr până când la primele ore ale dimineţii, somnul REM poate dura chiar şi o oră. Copiii petrec mult mai mult timp în REM decât adulţii, deşi motivul nu este destul de clar.

În termenii activităţii EEG, somnul poate fi văzut ca un proces obişnuit cu perioade de fluctuaţie între somnul S (somnul profund) şi somnul REM (unde apar visele). Întregul tablou nu implică, deocamdată, mecanismele creierului în vis, dar cercetările conduse de dr. Allan Hoban şi dr. Robert McCorley indică o zonă importantă.

Dr. Hoban şi McCorley consideră creierul un „generator de vise". În numeroase studii, ei au detectat o intensificare a activităţii în puntea lui Varolie din creier pe timpul somnului. Teoria lor constă din faptul că această activitate stimulează cumva neocortexul.

În timp ce alte structuri de la nivelul creierului sunt implicate în procesul somnului, neocortexul, fără nicio îndoială, este o arie cerebrală majoră implicată în producţia imaginilor şi experienţelor din timpul visului.

Pe parcursul ultimilor zeci de ani, cercetătorii în domeniul visului au studiat mii de subiecţi. Ceea ce au descoperit, arată că la fiecare o sută de persoane aflate în somn REM, mai mult de 80% îşi aduc aminte ce au visat dacă sunt treziţi. Jumătate dintre ei vor relata că au avut un sentiment emoţional care a acompaniat visul, iar 90% vor relata o scenă vizuală din timpul visului. Alte 50 de procente vor putea face o legătură între vis şi unele experienţe recente.

Este clar că somnul REM este o stare cerebrală unică şi, cu toate acestea, EEG arată o activitate similară stărilor de trezie. Acest fapt poate explica parţial de ce visele par, adesea, reale. Este ca şi cum somnul REM mimează starea de trezie, chiar dacă toate imaginile sunt generate din interior.

Visele conţin o realitate stranie. DE câte ori nu v-aţi trezit dintr-un vis care părea complet real şi imediat să vă daţi seama că aţi fost amăgit, că nu schiaţi în Alpii elveţieni cum aţi crezut, ci ghemuit în pat?

Visele pot avea, de asemenea, un efect ciudat asupra stărilor de trezie. Un vis foarte puternic ne poate colora sentimentele ore întregi. Îmi amintesc un asemenea vis pe care l-am avut într-o dimineaţă de iarnă, acum câţiva ani. În vis ningea şi îmi amintesc că mă plimbam prin liniştea misterioasă din lumea visului, în timp ce ningea peste tot în jurul meu. După ce m-am trezit din vis şi am privit pe fereastră, ningea, de asemenea. Dintr-o dată, toate sentimentele din timpul visului au năvălit în starea mea normală, iar aceste sentimente din vis s-au amestecat cu cele din starea de trezie toată dimineaţa.

De eoni, omul a tot încercat să înţeleagă puterea şi semnificaţia lumii visului. Şamanii au folosit experienţele din vis ca porţi spre alte dimensiuni ale conştiinţei, iar unele psihologii moderne, aşa cum este analiza jung-iană, folosesc visele pentru a înţelege modul de funcţionare al psihicului.

Se ştie, de asemenea, că visele aduc soluţii creative pentru anumite probleme. Robert Mueller, fost secretar asistent la ONU, se foloseşte adesea de vise pentru a rezolva dileme şi probleme internaţionale.

Capacitatea viselor de a ne ajuta, are sens atunci când consideraţi că ele scot la iveală munca emisferei non-dominante. Eliberaţi de cătuşele gândirii de zi cu zi, putem contacta, în timpul visului, aspecte mai creative ale creierului /minţii. Dacă învăţăm să ascultăm limbajul viselor noastre, ne putem îmbogăţi visele în moduri remarcabile.

Una dintre modalităţile prin care puteţi contacta lumea viselor este aceea de a ţine un „jurnal de vise”. Visele sunt fragile şi embrionice. Ele rezistă analizei logice şi se şterg repede din memorie după ce ne trezim. Aţi observat că atunci când încercaţi să descrieţi altcuiva un vis, puterea lui pare să dispară cu cât vorbiţi mai mult despre el? Sau că v-aţi spus că vă veţi aminti visul după ce vă treziţi, însă aţi constatat atunci că întreaga amintire despre vis v-a ocolit?

Dacă vă doriţi să faceţi lumea viselor mai accesibilă, atunci este bine să aveţi lângă pat un jurnal. După un vis care vi se pare semnificativ, treziţi-vă suficient cât să scrieţi câteva note schiţat în legătură cu el. Apoi întoarceţi-vă din nou la somn. Nu este acum timpul să-l analizaţi, ci doar notaţi câteva puncte care să vă ajute să vă reamintiţi mai uşor. Apoi, când vă treziţi de tot, puteţi să vă uitaţi peste ceea ce aţi scris şi să reconstruiţi visul.

Dacă lucraţi la o problemă în mod special sau la ceva care ţine de zona creativă, vă puteţi programa mintea să vină cu soluţii în starea de somn. Poate lua ceva timp până reuşiţi să faceţi asta; dar este posibil. Pur şi simplu, scrieţi în jurnalul de vise o descriere pe scurt a problemei pentru care aveţi nevoie de ajutor şi apoi revedeţi în minte ce aţi scris în timp ce mergeţi la culcare. Spuneţi-vă în gând ceva în legătură cu ceea ce vreţi să rezolvaţi, daţi informaţii despre problemă, oricare ar fi aceasta. Apoi, eliberaţi-o. Uitaţi de ea şi mergeţi la culcare. De fiecare dată când vă surprindeţi că tocmai aţi visat ceva, treziţi-vă atât cât să scrieţi câteva idei în jurnal. Dimineaţă citiţi ce aţi scris şi vedeţi dacă există ceva care să rezolve problema voastră.

Un lucru important de ştiut este acela că visele sunt trăiri creative. Ele sunt, adesea, mai mult metaforice decât logice şi vorbesc în stilul caracteristic minţii inconştiente. Îmi amintesc de un vis pe care l-am avut în urmă cu câţiva ani când am cerut ajutor pentru a afla de ce aveam căderi bruşte de energie care mă lăsau epuizat după-amiaza. Într-o serie de vise, m-am văzut fiind pilotul unui avion cu reacţie care plana deasupra pământului. În acelaşi punct, de fiecare dată când visam asta, mă aplecam după o bucăţică de ciocolată şi imediat ce mâncam din ea, motorul se oprea şi pierdeam altitudine, prăbuşindu-mă peste nişte copaci. Deşi ilogic, visul se adresa în mod elocvent problemei mele. Consumul meu de zahăr era de vină, iar testele medicale ulterioare au arătat că eram hipoglicemic. Soluţia era să elimin zahărul din alimentaţia mea.

S-ar putea să aveţi nevoie de mai multe încercări înainte să obţineţi „rezultate”, însă continuaţi. Nu este ceva neobişnuit ca pentru unii să fie nevoie de câteva săptămâni în care să treacă prin acest proces noapte de noapte înainte de a începe în mod conştient să acceseze starea de vis.

Lumea visului este prolifică în ceea ce priveşte intuiţia. Spre deosebire de starea de trezie, obiectele din vis pot vorbi, iar oamenii di visele noastre sunt, deseori, metafore pentru altceva. De multe ori, visele se adresează întrebărilor emoţionale, pe lângă cele practice.

Tehnica de mai jos este un proces puternic care vă permite să retrăiţi un vis şi să vorbiţi cu conţinutul lui, în scopul de a înţelege mai bine semnificaţia lui.

Intrarea în lumea visului

1. Ascultaţi *Imaginaţie creativă,* sau orice altă muzică de relaxare.

2. Începeţi să faceţi exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* timp de cinci minute, apoi faceţi un ciclu de din *nivelul întâi de respiraţie.*

3. Imaginaţi-vă că sunteţi în spatele visului şi că puteţi simţi totul. Dacă „vedeţi” lucruri, imaginaţi-vă că „vedeţi” ceea ce aţi văzut în vis. S-ar putea doar să aveţi o senzaţie despre ceea ce aţi văzut, decât chiar să vedeţi ceva. Este în regulă. Continuaţi să retrăiţi visul în modul cel mai firesc posibil.

4. Imaginaţi-vă că vă îndreptaţi spre o persoană, un animal sau un obiect căruia vreţi să-i adresaţi o întrebare. De exemplu, aţi putea întreba o persoană ce sau pe cine reprezintă ea. Este posibil să vorbiţi cu aceste persoane, exact aşa cum puteţi face şi în stare normală de trezie. Pe măsură ce vorbiţi cu această persoană, animal sau obiect aceasta sau acesta îşi poate schimba forma sau vă poate duce într-o călătorie. Simţiţi-vă liberi să o urmaţi, pentru că aceste călătorii interioare sunt, deseori, revelatoare. Dacă i se face vreodată teamă, imaginaţi-vă un scut în jurul vostru. Această tehnică eficace comunică imediat cu mintea subconştientă într-un limbaj pe care îl înţelege imediat. Pentru a construi un Scut, imaginaţi-vă şi simţiţi-vă în lumea visului că sunteţi înconjurat de un cocon din cea mai pură lumină albă. Această culoare este una dintre frecvenţele cele mai înalt vibraţionale din spectrul vizual şi este, de asemenea, un simbol al înseşi conştiinţei. Această imagine „aduce la lumină” natura reală a lucrurilor ce vi s-au revelat în lumea visului.

5. Poate veţi găsi că este de ajutor să introduceţi aici *fluxul imagistic* din capitolul 10.

6. Când simţiţi că aţi explorat foarte bine visul şi aţi comunicat cu toate figurile importante ale lui, scrieţi această experienţă în jurnal.

Reintrarea în vis şi explorarea lui în acest mod şi consecvent, vă vor conduce spre profunzimea şi subtilitatea propriei lumi a visului.

Visul lucid

Probabil că una dintre cele mai provocatoare stări ale visului este ceea ce se numeşte *visul lucid*. În visele lucide nu numai că visaţi, dar sunteţi şi conştienţi de ceea ce visaţi.

Este ca şi cum o parte a „minţii” este trează şi trăieşte un vis, ştiind că este un vis. Visarea lucidă poate fi o experienţă foarte puternică. De exemplu, în timp ce lucram la capitolul despre stările cerebrale, am avut un vis lucid care mi-a influenţat foarte mult viaţa de zi cu zi.

Timp dă câteva săptămâni înainte de acest vis, mă luptasem cu nişte probleme personale. Eram stresat şi nu mă descurcam prea bine în privinţa asta.

În vis, mă aflam într-un spital mare , iar doctorii îmi spuneau că am nevoie de o operaţie pe creier. Fără această operaţie, aş fi murit. Dar chiar şi după ce aş fi făcut operaţia, existau şanse de 90% ca ea să nu rezolve problema. În plus, operaţia era foarte scumpă şi nu îmi permiteam s-o fac.

Pe parcursul întregului vis am fost conştient că visam. La un punct anume din vis, am hotărât că nu-mi place această experienţă, aşa că am ales să mă vindec singur. În vis m-am

rugat să primesc ajutor şi am dat comanda să fiu vindecat. Imediat au apărut trei doctori care au lucrat asupra mea cu un fel de aparatură laser. În timp ce lucrau, temperatura corpului meu a crescut – corpul meu fizic. Am transpirat până s-a umezit pătura. Când doctorii din vis au terminat această operaţie ciudată, temperatura corpului meu a revenit la normal.

Ceea ce m-a fascinat la acest vis, în afară de modificarea temperaturii corpului, a fost felul în care m-am simţit după ce m-am trezit. M-am simţit reînnoit, cumva purificat şi într-o stare mult mai bună decât în ultimele săptămâni.

Capacitatea de a modifica realitatea visului poate avea efecte puternice şi benefice. Cheia este să fii conştient de visele tale, să notezi că visezi visul. Această abilitate ezoterică poate fi dezvoltată.

Numeroase culturi şamanice au dezvoltat metode prin care foloseau starea de vis. Antropologul Carlos Castaneda a condus un îndelungat studiu despre metodele şamanice de vis, folosind un grup de vraci mexicani. Aceste metode presupuneau comutarea atenţiei în timpul somnului, ceea ce modifică profund percepţiile.

Într-una din cărţile sale, Castaneda este sfătuit de către învăţătorul său să-şi privească mâinile sau picioarele în timpul somnului. I s-a spus că dacă va face asta, îşi va aminti că visează şi vă avea acces la corpul din vis. Tehnica a funcţionat şi o puteţi încerca şi voi, cu toate că mulţi vor avea nevoie de mai multe încercări până când vor ajunge să-şi amintească să se uite la mâinile sau la picioarele lor în timp ce visează.

Până la Ph.D Stephen LaBerge, visul lucid a fost considerat mai degrabă o poveste populară decât o stare a conştiinţei. Totuşi, din 1980, dr. LaBerge a condus numeroase studii despre efectele şi beneficiile visului lucid până la punctul în care a formulat o metodă de a creşte probabilitatea ca aceste vise să apară. Dr. LaBerge a dezvoltat, de asemenea, o maşinărie prin care să ajute oamenii să-şi dezvolte conştientizarea stării de vis lucid. În 1988 el a pus bazele Institutului de Luciditate (Lucidity Institute), o organizaţie care şi-a propus să continue cercetările în domeniul stărilor de vis lucid. (Anexa C).

Am lucrat cu stările de vis lucid timp de câţiva ani şi consider că ele sunt de folos în diferite moduri. Foarte fascinantă este direcţia în care alte părţi ale sinelui meu pot comunica cu mine pe parcursul acestor episoade. Tot în timpul stărilor de somn lucid au ajuns la mine idei creative şi, aşa cum am menţionat mai devreme, ele aduc beneficii şi în ceea ce priveşte sănătatea.

Protocolul următor este o metodă de antrenament care va produce în cele din urmă vise lucide şi vă vor permite să experimentaţi şi să lucraţi cu „corpul din vis”. Ideal ar fi să faceţi acest exerciţiu seara, înainte de culcare. Şi făcând exerciţiul noapte de noapte, pentru o perioadă de timp, vă veţi mări şansele de a experimenta vise lucide.

Protocol de antrenament pentru vise lucide

1. Ascultaţi *Imaginaţie creativă* cu volum mic. Întindeţi-vă şi închideţi ochii. Aşezaţi-vă pe partea stângă dacă vă este comod, iar dacă nu, atunci lipiţi uşor degetul mare de cel arătător de la fiecare mână şi lăsaţi mâinile să se odihnească de-a lungul corpului.

2. În timp ce ascultaţi muzica, începeţi *respiraţia pentru eliminarea zgomotului* şi faceţi asta timp de două sau trei minute, apoi *nivelul întâi de respiraţie*.

3. Imaginaţi-vă şi simţiţi că aveţi în centrul frunţii un punct de lumină albă pură. Simţiţi cu radiază în zona din faţă a creierului şi chiar în faţa voastră.

4. Acum imaginaţi-vă şi simţiţi că vă plimbaţi seara pe o plajă de nisip. Priviţi în sus, spre cer şi vedeţi luna şi stelele. În timp ce vă plimbaţi de-a lungul plajei, simţiţi punctul de lumină albă din centrul frunţii şi priviţi în jos spre mâini, în lumina lunii şi a stelelor.

În continuare, imaginaţi-vă că aţi ajuns în faţa unei intrări spre un fel de grotă subterană. Pe măsură ce coborâţi şapte trepte şi ajungeţi să deschideţi uşa şi să intraţi,

observaţi că vă aflaţi într-o încăpere foarte spaţioasă cu multe uşi. Simţiţi starea minunată de calm şi de pace în timp ce vă aflaţi în acea încăpere.

Vă simţiţi atraşi de una dintre uşi şi când vă îndreptaţi spre ea, ştiţi că dincolo de ea se află ceva de mare interes sau valoare pentru voi în acest moment. Pe măsură ce traversaţi încăperea pentru a ajunge la această poartă observaţi şi simţiţi punctul de lumină din frunte şi aruncaţi o privire spre mâini şi picioare. Când ajungeţi în faţa uşii, întindeţi mâna pentru a o deschide. Opriţi-vă şi priviţi-vă mâna. Deschideţi uşa şi exploraţi noul spaţiu, ştiind că lucrurile, persoanele şi fiinţele pe care le găsiţi aici pot fi metaforice. Puteţi dialoga cu acestea, dacă simţiţi să faceţi asta şi, în timp ce exploraţi locul în care vă aflaţi, mai aruncaţi din când în când câte o privire spre mâini şi picioare şi fiţi conştienţi de punctul de lumină albă din centrul frunţii.

După ce aţi explorat spaţiul acesta, întoarceţi-vă în încăperea mare şi la intrarea care vă conduce spre trepte. Deschideţi uşa şi urcaţi treptele care vă duc spre plajă. Aduceţi-vă atenţia înapoi pe corpul fizic şi deschideţi ochii încet.

Pentru cel mai bun efect, acest protocol trebuie exersat la fiecare o zi sau două până când începeţi să aveţi vise lucide. Unii dintre voi veţi începe să le experimentaţi imediat după ce începeţi să practicaţi acest protocol, în timp ce pentru alţii va dura ceva mai mult timp.

Pentru a mări probabilitatea de apariţie a viselor lucide, faceţi următorul exerciţiu noaptea, înainte de a merge la culcare.

Pregătirea pentru vise lucide

1. Întindeţi-vă pe partea stângă dacă vă este confortabil, exact aşa cum aţi procedat în Protocolul de antrenament. Dacă această poziţie nu vă este comodă, folosiţi metoda unirii celor două degete arătată în Protocolul de antrenament.

2. Închideţi ochii şi faceţi un ciclu din *nivelul întâi de respiraţie*.

3. Imaginaţi-vă şi simţiţi un punct de lumină albă în centrul frunţii, exact aşa cum aţi procedat în protocolul anterior.

4. În timp ce vă relaxaţi având conştiinţa focusată pe acest punct de lumină, spuneţi-vă în gând: „intenţionez ca în această noapte să am vise lucide. Îmi dau seama când visez şi mă pot mişca liber în corpul meu din vis". (Această afirmaţie este doar un ghid; puteţi să vă expuneţi intenţia în orice fel doriţi).

5. Continuaţi să vă focusaţi mentalul, în mod calm, pe punctul de lumină din mijlocul frunţii. Când simţiţi că vă ia somnul, lăsaţi deoparte această focusare.

Vă puteţi schimbai poziţia corpului de-a lungul nopţii după cum doriţi. Când vă surprindeţi visând, amintiţi-vă de punctul de lumină din frunte şi uitaţi-vă la mâini şi la picioare.

Aveţi răbdare şi bucuraţi-vă de explorarea din lumea visului. În cele din urmă veţi deveni conştienţi că visaţi şi odată cu asta, o nouă lume se va deschide în faţa voastră.

Pentru aceia care doresc o abordare tehnologică relativ ieftină a conştiinţei, Synethic System (Seattle, Washington) dezvoltă chiar acum Maşina de Vise Lucide.

Dispozitivul foloseşte o combinaţie de bio-feedback şi pulsaţii de lumină/sunet pentru a alerta persoana atunci când intră în activitatea REM.

Din cele spuse de Dan Claussing, cel care a coordonat realizarea acestui dispozitiv, maşina ajută la generarea viselor lucide celor antrenaţi în subtilităţile tehnologiei. Cu alte cuvinte, probabil că nu veţi putea lua aparatul de pe raft şi să-l folosiţi fără un antrenament anume. Cu toate acestea, ideea că un astfel de aparat poate fi folosit pentru a declanşa vise lucide, este fascinantă şi folositoare.

Insomnia

Lipsa somnului poate fi cauzată de diferiţi factori, printre care stresul, frământările puternice, anxietatea, substanţele stimulante (cafeaua), prea multă mâncare sau prea mult alcool, intrarea într-o zonă cu alt fus orar, ca şi anumite tipuri de stări mentale.

Exerciţiile din această secţiune vă vor permite să vă încetiniţi efectiv stările cerebrale şi să adormiţi foarte repede. Există, însă, o precauţie.

IMPORTANT: dacă v-a fost imposibil să dormiţi câteva nopţi sau săptămâni şi dacă nu aţi putut mânca, sau dacă aţi suferit crize puternice de depresie, anxietate şi/sau paranoia, s-ar putea să vă aflaţi într-o stare psihică severă şi trebuie să consultaţi de urgenţă un psihiatru , un psiholog sau un doctor. Asemenea stări, lăsate neobservate, pot fi periculoase.

Insomnia se caracterizează printr-o activitate intensă a undelor beta şi beta superioară. Din moment ce somnul este asociat cu paternul de unde lente ale deltei, pentru a merge la culcare, trebuie să încetiniţi activitatea undelor cerebrale. Există câteva modalităţi prin care vă puteţi induce somnul, iar eu le-am adunat în două strategii descrise mai jos.

Totuşi, primul pas în îndepărtarea insomniei, este acela de a vă evalua procesele gândirii. Vă îngrijorează ceva? Vă necăjeşte ceva? Adesea, lipsa somnului este cauzată de îngrijorări sau probleme pe care le întoarcem pe toate feţele în minţile noastre. Această gândire obsesivă tinde să creeze activitate cerebrală beta şi beta superioară, ceea ce este contraproductiv pentru crearea paternurilor de unde lente caracteristice somnului.

Mai întâi fiţi siguri că puteţi face ceva potrivit pentru a rezolva situaţia respectivă în acel moment. Dacă e clar că nu puteţi face faţă situaţiei până a doua zi, atunci renunţaţi. În fond, dacă nu dormiţi, nu veţi putea fi deloc în formă pentru a-i face faţă.

Desigur, aici intră în discuţie personalitatea fiecăruia. Unora li se pare greu să renunţe la îngrijorare, chiar şi pentru câteva ore. Dacă eraţi aşa când aţi început să citiţi această carte şi dacă aţi practicat cu fidelitate tehnicile de management al stresului şi sugestiile din capitolul 8, veţi descoperi cu plăcere că nevoia voastră de control se diminuează, făcându-vă viaţa mai uşoară vouă şi celor din jurul vostru.

Odată ce vă este clar că nu puteţi face nimic în acel moment cu privire la problema care vă nelinişteşte, veţi fi gata să vă schimbaţi starea cerebrală şi să intraţi în starea odihnitoare de somn.

Protocolul 1 de obţinere a stării de somn

1. Faceţi exerciţiul *demolatorul de stres în două minute* de cel puţi trei ori sau chiar mai mult dacă doriţi.

2. Întindeţi-vă, simţiţi-vă comod şi, timp de cinci-zece minute, faceţi exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului*. Pe măsură ce inspiraţi prin picioare, braţe şi trunchi, imaginaţi-vă şi simţiţi cum respiraţia „se învârte" în zonele tensionate. Când expiraţi normal, imaginaţi-vă şi simţiţi cum aceste tensiuni părăsesc corpul. Respiraţi calm şi încet.

3. După ce aţi terminat exerciţiul *respiraţia pentru eliminarea zgomotului,* vă veţi simţi ceva mai relaxat. Acum, fie un ciclu din exerciţiul *nivelul întâi de respiraţie*, fie *nivelul doi de respiraţi*. Este în regulă dacă adormiţi în mijlocul exerciţiului. De fapt, dacă faceţi exerciţiul *nivelul doi de respiraţie* nu există nicio garanţie că-l veţi putea termina. Dacă vă treziţi, începeţi din nou să respiraţi astfel. Această tehnică este eficace mai ales în cazul insomniilor uşoare. Dacă veţi continua să vă treziţi, în ciuda exerciţiilor de respiraţie, atunci faceţi tehnica *meditaţia porţii raiului*.

Protocolul 2 de obţinere a stării de somn 2

Uneori este aproape imposibil să adormim fără să luăm vreo pastilă. În asemenea cazuri, *meditaţia porţii raiului* poate fi salvatoare de vieţi. Când zburam cu avionul în zone cu decalaj mare de fus orar, deseori îmi era imposibil să adorm înaintea vreunui seminar important. Folosind această tehnică, am putut să mă „odihnesc" noaptea, chiar dacă nu nu dormeam în adevăratul sens al cuvântului. Starea de odihnă pe care v-o dă această strategie este foarte profundă şi după aproximativ o oră, vă veţi simţi refăcuţi şi plini de energie, ca şi cum aţi fi dormit câteva ore bune.

1. Urmaţi toţi paşii din protocolul 1.
2. După ce aţi terminat respiraţia de la pasul 3, faceţi *meditaţia porţii raiului* aşa cum este descrisă în capitolul 8. Ideal ar fi să fi practicat acest exerciţiu cu regularitate, astfel încât acum să vă fie foarte uşor să-l faceţi. (Notă: În loc să staţi drept ca de obicei, întindeţi-vă având perne şi pătură lângă voi, pentru a vă putea sprijini braţele. Puteţi ţine astfel braţele în poziţia potrivită, pe piept). Dacă adormiţi, aşa cum se întâmplă de cele mai multe ori, bucuraţi-vă. Dacă reveniţi la starea conştientă, reluaţi de la capăt meditaţia. Continuaţi în felul acesta, de-a lungul nopţii, până când este timpul să vă treziţi.Când începeţi ziua, veţi fi plăcut surprinşi de nivelul de energie şi claritate pe care îl aveţi.

Aparatura de lumini şi sunete pentru creier

Dacă sunteţi suficient de norocoşi încât să aveţi un sincronizator de lumină şi sunet pentru creier (a se vedea capitolul 16), tot ce trebuie să faceţi este să vă puneţi ochelarii şi căştile. Studiile EEG au confirmat că asemenea dispozitive pot încetini paternurile de unde cerebrale şi pot indice activitatea undelor lente caracteristice somnului.

Aceste aparate sunt cu siguranţă eficace, la fel cum sunt somniferele din farmacie şi pot fi un bun substitut al acestora în cazul celor care evită să ia pastile. Eu, personal, prefer aceste dispozitive, care permit reglarea ochelarilor mai ales că, atunci când sunt obosit, lumina puternică îmi irită ochii.

Înregistrările psihoacustice (casete audio, compact discuri...)

S-a descoperit, de asemenea, că unele înregistrări psihoacustice sunt eficace în ceea ce priveşte inducerea stărilor cerebrale pentru odihnă, inclusiv somnul. Avantajul înregistrărilor este că acestea sunt mult mai ieftine, mai uşor de transportat şi pot fi ascultate pe aparate de redare audio.

Există pe piaţă numeroase înregistrări bune pentru inducerea somnului, iar cititorul interesat ar trebui să le încerce. Pentru informaţii privind înregistrările psihoacustice ale autorului, a se vedea anexa C.

CAPITOLUL 16

Aparatura pentru creier şi mediul psihoacustic

„Răzbate până ajungi în partea cealaltă" - Jim Morrison

Nicio discuţie despre stările cerebrale nu ar fi completă fără a se menţiona ceea ce numim "headware."(dispozitiv cu diferiţi senzori) Cu toate că această tehnologie nouă a apărut pe la începutul secolului douăzeci şi unu, metodologia de bază îşi are rădăcinile cu mult timp în urmă.

Din zorii preistoriei omul a descoperit că poate deschide porţi spre „lumea visului" prin autostrada simţurilor sale fizice.

Mult din cultura şamanică este o încercare sistematică de a modifica starea conştiinţei prin modificarea paternurilor senzoriale de percepţie. Bătăile tobelor, mişcările elaborate ale dansului tribal şi încantaţiile extatice ale sunetului, toate acestea îşi au rădăcina în această înţelegere.

Odată cu apariţia micro-electronicii moderne, oricine poate avea acces, virtual, la această tehnologie de modificare puternică a senzorialităţii. În ultimii ani a existat o veritabilă explozie în ceea ce priveşte folosirea acestor metode de înaltă tehnologie, iar trendul nu arată vreun semn de încetinire a ritmului.

Unii au legat această tehnologie de zilele de început ale computerelor personale, când calculatoarele „hacks" s-au transformat în mod ciudat în maşinării care făceau ceea ce nimeni nu credea că este posibil vreodată. Această fază de început a tehnologiei abia dacă mai seamănă puţin cu industria sofisticată de astăzi şi cred că peste câţiva ani vom asista la o dezvoltare similară a acestor mini-tehnologii.

În acest capitol aş dori să abordez două categorii cuprinzătoare de dispozitive: aparatele pentru creier şi ambianţa psihoacustică.

Aparatele pentru creier

Există în momentul de faţă două mari categorii de produse headware: 1) aparatura cu lumină/sunet şi 2) dispozitivele electromagnetice. Mai există şi hibrizi noi care combină ambele forme de stimulare.

Aparatele cu lumină şi sunet modifică conştiinţa în mod direct, stimulând căile auditive şi vizuale ale creierului. În plus, cercetările arată că sistemul reticular activator (SRA) este, probabil, implicat şi el. SRA este o reţea vastă de fibre neurologice care se extinde în creier, umplându-l. Acest SRA caută noi stimuli şi fie alertează, fie sedează creierul, în funcţie de natura stimulului.

În cazul aparatului de lumină şi sunet, o sursă de lumină (de obicei LED-uri) este pulsată la diferite frecvenţe în funcţie de starea cerebrală dorită.

Creierul este extrem de sensibil la lumină datorită faptului că o reţea mare neuronală corticală se ocupă de vedere. Pulsaţiile de lumină tind să afecteze atât starea de alertă a creierului, cât şi activitatea corticală de la nivelul neocortexului.

Un simplu experiment vă va face să înţelegeţi acest lucru. Observaţi care este nivelul vostru obişnuit de relaxare/alertă. Acum, priviţi o sursă de lumină şi începeţi să clipiţi la fiecare zece secunde. Faceţi asta timp de un minut sau două şi observaţi ce se întâmplă cu starea voastră de relaxare/alertă.

Cel mai probabil veţi observa o intensificare a stării de relaxare şi o diminuare a stării de alertă. Această schimbare a stării cerebrale a fost un rezultat direct al clipitului la aproximativ un ciclu pe secundă (delta joasă).

În cazul aparatelor de lumină şi sunet, această pulsaţie a luminii este făcută electronic şi în majoritatea cazurilor, pulsaţia luminii este coordonată, de asemenea, cu un ton pulsatil. Altfel spus, dacă lumina pulsează cu cicli pe secundă, un ton va pulsa la 4Hz. Acest antrenament dual este mult mai puternic decât lumina sau sunetul folosite independent.

Studii extensive EEG şi studii despre comportament venite din diferite urse, toate confirmă faptul că aparatele de lumină şi sunet influenţează stările cerebrale în mod cuantificabil şi măsurabil. De departe, cel mai mare procent de folosire a maşinilor de lumină şi sunet este, în prezent, în domeniul relaxării personale şi al auto-explorării. Totuşi, un număr tot mai mare de clinicieni şi profesori găsesc o gamă mult mai largă de aplicabilitate a lor.

Dr. Ramma Sommers a dezvoltat o metodă de foarte mare succes, o metodă prin care foloseşte aparatele de lumină şi sunet în învăţare, în cazul copiilor cu dizabilităţi. Când sunt folosite în conjuncţie cu programul ei, dispozitivele par să îmbunătăţească atât comportamentul, cât şi învăţarea. Synthic System (Seattle, Washington) construiesc o maşină de lumină şi sunet sofisticată şi adaptat utilizatorilor neexperimentaţi, care se integrează direct în orice computer

compatibil IBM. Sincronizatorul computerizat oferă utilizatorului maximum de flexibilitate şi include modificarea formelor undelor de sunet.

În tandem cu *sistemul de operare biomedical,* sincronizatorul computerizat poate fi folosit cu mare acurateţe în cadrul sesiunilor de supraveghere a trainingului/feedbackului EEG. Ca rezultat al acestor tehnologii moderne, un număr tot mai mare de medici clinicieni folosesc cu succes dispozitivul în tratarea depresiei şi în cazurile de post traumă. Conform celor spuse de aceşti terapeuţi, combinaţia specială a acestor tehnologii a fost eficace acolo unde alte metode au dat greş.

Plecând de la stimularea cu lumină şi sunet, găsim o întreagă arie de dispozitive care folosesc electromagnetismul pentru a stimula creierul să-şi modifice activitatea. În SCE (Stimularea Cranianã Electrică) un semnal electric este pulsatîn creier cu un amperaj mic. Dacă semnalul pulsează cu 4 cicli pe secundă, el tinde să intensifice activitatea undelor cerebrale din apropiere la 4 Hz. Aceste dispozitive SCE sunt folosite în tratarea durerilor cronice şi dependenţelor, având o eficacitate remarcabilă. De fapt, dispozitivele SCE au fost aprobate de FDA în anumite condiţii:

Pe lângă SCE, se dezvoltă, atât în Statele Unite cât şi în Europa, o arie de noi dispozitive care folosesc câmpul electomagnetic. Aceste aparate pulsează câmpuri electromagnetice în interiorul creierului pentru a modifica activitatea undelor cerebrale. În evaluarea efectelor produse de SCE şi de dispozitivele magnetice, se pare că aceste forme de stimulare sunt mai directe: forma de stimulare este similară semnalului electric şi magnetic real, generat de creier însuşi. În cazul aparatelor de lumină şi sunet, stimularea este de natură senzorială şi este „tradusă" de creier într-un limbaj electric şi magnetic propriu.

Face acest lucru ca SCE şi dispozitivele magnetice să fie superioare aparatelor de lumină şi sunet? Nu există în acest moment nicio dovadă concludentă conform căreia o formă de stimulare este mai bună decât cealaltă. Cred că în următorii ani vom ajunge să înţelegem mai bine beneficiile şi limitele fiecărei forme de stimulare. Şi mai cred că se vor crea multe aparate cu semnal multiplu care se vor folosi de potenţialul inerent al fiecăreia dintre tipurile de stimulare.

Există o notă de atenţionare când vine vorba de aparatele de lumină şi sunet. În general, o persoană cu antecedente epileptice sau cu traume craniene nu ar trebui să folosească aceste dispozitive fără supraveghere. Probabilitatea e mică, dar combinaţia paternurilor vizuale şi auditive complexe ar putea declanşa o criză în cazul unor pacienţi.

Altor persoane, care nu au antecedente de vreo anumită criză, li se poate întâmpla, ocazional, să le tremure picioarele şi chiar întreg corpul. Acestea nu sunt crize reale şi nu trebuie să vă îngrijoreze. Mai degrabă, adesea ele sunt semnul unor eliberări a tensiunilor musculare cronice. Uneori ele par să fie rezultatul unei intensificări a activităţii neuronale din aria motorie a creierului şi am observat că aceste tipuri de eliberare apar de multe ori în paralel cu momentele de insight emoţional.

Ambianţa psihoacustică

În cazul aparatelor de lumină şi sunet, pulsarea unui ton ajută la modificarea paternurilor undelor cerebrale. Acest ton care, de obicei, se potriveşte cu frecvenţa pulsaţiei luminii, este condus de reţeaua neuronală a creierului în aria corticală auditivă.

Dacă tiparul de sunet emis de un aparat de lumină şi sunet ar fi conectat la o „picătură" de energie acustică, atunci mediul psihoacustic ar crea un flux de valuri!

Acest lucru se face în mai multe moduri, în funcţie de dispozitiv, dar toate au ceva în comun: toate generează Câmpuri de Imersiune Psihoacutică (CIP).

În cazul CIP de obicei vă întindeţi sau staţi în şezut pe pat sau într-un fotoliu special. Acest pat/fotoliu are adesea nişte difuzoare încorporate sau alături. Apoi se dă drumul la muzică astfel

încât întregul corp „aude” sau rezonează la sunet. Efectul este extraordinar şi nu poate fi imaginat până când nu experimentaţi cu adevărat.

Teoretic, CIP catalizează o bandă mare de activitate neurologică datorită faptului că sunt stimulate atât căile auditive, cât şi nervii terminali periferici ai corpului. Cu alte cuvinte, nu numai că auziţi cu urechile muzica, dar o şi simţiţi cu tot corpul.

Domeniile de aplicabilitate a mediului psihoacusticii sunt numeroase. Somatron de exemplu, este un indicator de sunet care rezonează prin difuzoare. Este folosit în clinicile de reabilitare pentru relaxarea pacienţilor în perioada de chimioterapie. Mai este folosit şi de către unii psihoterapeuţi în tratarea anumitor afecţiuni, cum ar fi tulburările de personalitate – personalităţi multiple. Un număr tot mai mare de maseuri folosesc această tehnologie pentru că ajută clientul să se relaxeze.

Unele ambianţe, cum ar fi Rest Rider™, au fost dezvoltate astfel încât să nu mai necesite un operator. Rest Rider este unic în acest domeniu pentru că el foloseşte un suspensor de amortizare amortizor (acelaşi pe care îl folosesc şi astronauţii) pentru a-l putea susţine pe cel care ascultă. Are, de asemenea, un monitor tv în apropiere care poate trimite mesaje vizuale. Iniţial, Rest Rider a fost realizat în scop medical, pentru ca muzica să ajute în procesul de recuperare a pacientului. Unii psihologi specializaţi în sport s-au arătat de asemenea interesaţi de acest dispozitiv, ca mijloc de relaxare şi motivare a sportivilor.

O particularitate interesantă a ambianţei psihoacustice este Vibrasunetul. Acesta este de fapt un pat cu apă, cu transformatori speciali aşezaţi sub saltea. Aceşti transformatori fac ca apa să vibreze, dar şi persoana care este întinsă pe acel pat. Cel mai adesea sunt folosite şi căşti pentru a asculta muzică, iar unii practicieni adaugă unele dispozitive externe, cum sunt aparatele de lumină/sunet şi generatorii de tonuri. În mâinile unui operator senzitiv, vibrasunetul poate crea experienţe puternice de tip transpersonal şi, în context potrivit, asemenea experienţe pot fi o sursă de insight-uri extraordinare şi de autocunoaştere.

Cu ceva timp în urmă, am avut plăcerea să experimentez puterea vibrasunetului cu Chris Boyd, unul dintre cei mai faimoşi traineri în vibrasunet din lume. Pe lângă vibrasunet, Chris a mai folosit o combinaţie de aparate de lumină/sunet, un generator de tonuri şi o grămadă de casete audio şi cd-uri. De asemenea, a intensificat oxigenarea creierului la începutul sesiunii, prin alimentarea cu oxigen timp de câteva minute.

Rezultatele acestei alchimii moderne au fost spectaculoase. În câteva minute înotam în apă rece. Intrasem în propria mea lume a visului, iar timp de o oră am interacţionat cu personaje arhetipale şi cu imagini din mintea mea subconştientă. Mesajele primite de la aceste fiinţe au avut o semnificaţie deplină şi directă pentru mine în acel moment al vieţii mele. Faptul că ştiam toate dedesubturile acestei tehnologii, nu a redus impactul. Această modalitate de auto-explorare este, fără îndoială, plină de posibilităţi şi promisiuni.

S-au făcut multe progrese în domeniul ambianţei psihoacustice, atât în ceea ce priveşte dispozitivele, cât şi în ceea ce priveşte aria de aplicabilitate. Un exemplu important, după estimarea mea, sunt dispozitivele bazate pe tehnica numită „terapia psihoacustică”. Această metodologie implică folosirea unei frecvenţe joase a sunetului şi, iniţial, a fost dezvoltată de Petri Lehikoinen, un psihoterapeut clinician finlandez şi terapeut care utilizează efectele muzicii.

Persoanele care urmează terapia psihoacustică spun deseori că tensiunea musculară se relaxează, iar durerea localizată se diminuează sau dispare complet. Mai mult, culoarea sănătoasă revine adesea în extremităţile cu circulaţie sanguină deficitară.

Lehikoinen împreună cu o echipă de medici şi ingineri a petrecut mai bine de zece ani pentru a dezvolta un sistem de redare care poate controla în mod credibil vibraţiile de frecvenţă joasă necesare în terapia psihoacustică. Dispozitivul care a rezultat este un scaun tip fotoliu echipat cu un computer şi şase difuzoare. Computerul controlează sunetul, în timp ce

difuzoarele creează câmpul de imersiune psihoacustică (CIP). Persoanele care folosesc acest dispozitiv simt sunetul ca o *rezonanţă simpatetică în muşchi şi în alte ţesuturi fine*.

Dispozitivul se comercializează în Statele Unite sub denumirea de Next Wave (următorul val), iar compania care distribuie dispozitivul este autorizată să sublinieze trei aspecte medicale: dispozitivul intensifică circulaţia vasculară şi limfatică, reduce durerea în zonele unde este aplicat şi relaxează musculatura.

Cei doi bunici ai ambianţei psihoacustice sunt în momentul de faţă Betar şi Genesis. Aceste două dispozitive diferă în multe feluri, dar amândouă folosesc o tehnologie complexă de interfaţă. Din cauza dimensiunilor şi a costului lor, acestea sunt de obicei achiziţionate de clinici sau de centre de cercetare. Peter Kelly, geniul din spatele aparatului Betar, a dezvoltat de curând o versiune mai mică, numită Baby Betar. Este mai accesibil şi necesită mai puţin spaţiu de operare.

Una dintre aplicabilităţile principale ale dispozitivelor Betar şi Genesis, ese în tratarea stresului şi a durerilor cronice. Aceste dispozitive pot facilita, de asemenea, puternice experienţe interioare dacă sunt manevrate de un operator senzitiv şi bun cunoscător al acestor aparaturi.

În urmă cu doar câţiva ani când „m-am plimbat" pe Betar, am avut o puternică experienţă, asemănătoare celei avute cu Vibrasunetul. În acest caz, am intrat într-un spaţiu cosmic şi m-am văzut deplasându-mă cu viteză foarte mare prin spaţiu. Când am ajuns în centrul galaxiei, am simţit că ea vrea să comunice cu mine. Dintr-o dată, am izbucnit în lacrimi pentru că am simţit un flux de informaţii şi de imagini venind spre mine din inima galaxiei. Funcţiile mele cognitive funcţionau destul de bine încât să îmi dau seama că muzica ajunsese la un pasaj crescendo, exact în momentul acelei „răbufniri".

Mi se pare că natura experienţei pe care cineva o are datorită ambianţei psihoacustice este condusă în mare măsură de natura propriilor conflicte interioare şi rezoluţiilor din acel moment ale persoanei.

Fără îndoială că în următorii ani vom asista la o evoluţie majoră în domeniul ambianţei psihoacusticii şi cred că vom descoperi, totodată, modalităţi mult mai sofisticate de a le folosi potenţialul.

CAPITOLUL 17

O hartă pentru explorarea conştiinţei

„Căile Creatorului nu sunt căile noastre," spuse dl. Deasy.
„Tot trecutul se îndreaptă spre un scop măreţ, manifestarea lui Dumnezeu."
- James Joyce, Ulise

Acest capitol se ocupă cu un material care poate să fie sau nu interes pentru cititori în acest moment. Este vorba despre super-stările conştiinţei care transcend ideile actuale despre realitate. Tipurile de experienţe pe care le voi discuta cad în zona psihologiei transpersonale.

Motivul pentru care am inclus aceste informaţii este acela că în mai toate zonele sociale, din ce în ce mai mulţi oameni, trec prin experienţe transpersonale. Apariţia acestei „spiritualităţi" crescânde, în lipsa altui termen, poate fi destul de convingătoare. Este dificil atunci când aceste stări pătrund în conştiinţa cuiva care nu este pregătit să le înţeleagă. Speranţa mea este ca materialul din acest capitol va ajuta atât oamenii obişnuiţi, cât şi

profesioniştii din domeniul sănătăţii mentale să înţeleagă mai bine procesul stărilor transcendentale.

Harta despre care voi discuta este, în acest moment, cea mai plauzibilă presupunere cu privire la modul cum sunt reglate super-stările conştiinţei în ceea ce priveşte starea normală de conştiinţă, cea de zi cu zi.

O hartă nu înseamnă un teritoriu. Scopul unei hărţi este acela de a ghida un călător printr-un teritoriu. Studiind o hartă fără a intra în teritoriu, este ca şi cum ai merge la restaurant şi ai mânca meniul.

Pierdută în Sedona

Pe parcursul ultimelor luni ai mariajului său, Caressa a început să fie contactată de alte fiinţe în timpul meditaţiei. Aceste fiinţe s-au identificat drept extratereştri şi aveau multe lucruri să-i spună despre planetă, despre viitorul umanităţii şi, în mod special despre viitorul ei.

Aceste fiinţe din spaţiu au început să-i spună că ea a fost aleasă pentru un mare experiment şi că vor veni să o ia fizic peste câteva săptămâni. A fost sfătuită sa se pregătească.

Problema era că punctul de întâlnire dat de către fiinţe, era la peste două mii de mile depărtare. Astfel că, după ce a vândut tot ce avea, Caressa şi-a ambalat maşina, a luat un cort şi câteva haine groase şi a plecat spre vest, în Sedona, Arizona, în mijlocul lui decembrie.

Îşi calculase cu grijă suma de bani de care avea nevoie pentru scurta călătorie în deşert şi restul de bani a l-a dat-o prietenilor şi în scopuri caritabile.

Sosind în punctul de întâlnire, în inima deşertului, Caressa şi-a instalat cortul şi a aşteptat. Două săptămâni au venit şi au trecut, niciun semn de navă spaţială. Disperată, Caressa a intrat în meditaţie şi a întrebat ce e cu această întârziere. Nu-i putea găsi. Zi după zi, noapte după noapte implora un răspuns. Nimic. Au trecut alte două săptămâni şi ei tot nu au venit.

În cele din urmă, înfometată, extenuată şi suferind din cauza frigului, Caressa a plecat din deşert şi s-a îndreptat spre est.

Fără să ştie, Caressa a devenit victima propriei părţi non-dominante a creierului. A interpretat ca fiind reale metaforele profunde care veneau din această zonă a conştiinţei sale. Nu spun că inteligenţa extraterestră, conştiinţa extraterestră nu este ceva real. Spun doar că în cazul Caressei, aceştia nu erau reali, după cum s-a văzut prin faptul că nu s-au arătat.

De-a lungul anilor am văzut mulţi clienţi care avuseseră experienţe spontane, profunde şi puternice ale realităţii modificate. Unii dintre aceştia s-au îmbogăţit spiritual în urma acestor experienţe, în timp ce alţii au fost devastaţi de ele.

Cu câţiva ani în urmă, am primit un telefon frenetic de la un facilitator în dezvoltarea personală. Într-una din cele cinci zile de seminar intensiv de dezvoltare, o femeie, pe numele ei Sherry, a intrat într-o puternică stare modificată de conştiinţă şi nu mia putea ieşi din ea. În timpul acelei experienţe (şi pe parcursul următoarelor câteva zile) s-a aflat într-o stare de profundă iubire universală, pentru toţi şi pentru orice. În afara spaţiului unde se ţinea seminarul, a început să plângă din cauza frumuseţii copacilor.

Îngrijorat în ceea ce priveşte siguranţa ei, soţul, care participase şi el la seminar, a aranjat cu doctorul de familie să se întâlnească la aeroport, atunci când urma ca ei să se întoarcă acasă.

La terminalul de decolare, Sherry a avut un alt vârf al experienţei şi i-a văzut pe toţi cei aflaţi în clădire înconjuraţi de o lumină galbenă foarte frumoasă. Făcând cumpărături la un stand de ziare, a răsfoit în grabă o revistă unde a văzut o poză a Fecioarei Maria. Biruită de o iubire copleşitoare pentru arhetipul feminin, Sherry a trecut printr-o altă transformare. Precum Binecuvântata Fecioară, Sherry a început să binecuvânteze lumea, în timp ce soţul ei o conducea la avion. Odată ajunsă în avion şi plină de iubire divină şi de sentimentul iertării, Sherry alias Madonna, i-a povestit soţului ei uluit o lungă istorie despre infidelitatea ei şi despre cum a ruinat afacerile familiei pentru că nu a mai vrut să lucreze acolo.

Se întâmpla în momentul în care avionul prinsese altitudine mare. Convinsă că poate zbura, Sherry şi-a scos unul din pantofii cu toc şi a început să bată cu el în geam încercând să spargă plexiglasul. Însoţitorii de bord au imobilizat-o repede, iar când a aterizat avionul, a fost dusă într-un sanatoriu sub escorta poliţiei.

Evaluarea psihiatrică standard şi cea psihologică au văzut aceste episoade drept psihoză pură. Mulţi specialişti văd fiecare aspect al acestor experienţe, în masă, ca fiind disfuncţional şi spun că o asemenea persoană are nevoie urgentă de tratament.

Pe parcursul acestui capitol sper să vă pot arăta că nu este obligatoriu să fie aşa. Unele aspecte ale acestor experienţe sunt explicabile în alţi termeni decât psihoză sau alte tulburări mentale. Într-adevăr, unele simptome indicau o dezintegrare a sinelui şi existau semnale periculoase. Alte simptome, însă, indică o dimensiune mult mai largă şi pozitivă a experienţei umane. Cu alte cuvinte, experienţa iubirii universale pe care a trăit-o Sherry, nu se află în aceeaşi categorie cu situaţia în care a încercat să spargă fereastra unui avion pentru că era sigură că putea zbura.

Spirala conştiinţei

Voi intra mai mult în detalii ceva mai târziu, dar pentru moment, aş dori să prezint un model de conştiinţă. Cred că acest model ne va permite să explicăm în ce fel se leagă stările profund modificate ale conştiinţei cu tipul experienţelor normale de zi cu zi.

Cred că multe dintre experienţele pe care oamenii le au când se află în stări modificate de conştiinţă au un potenţial benefic. Întrebarea foarte importantă este dacă aceste experienţe pot fi integrate sau nu în psihicul acelei persoane.

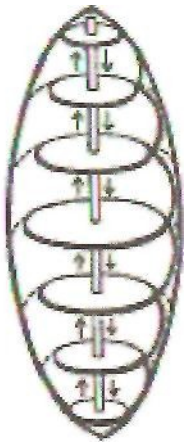


Figure 13

Figura de mai sus reprezintă „spirala conştiinţei". Vedeţi cum, dintr-un punct aflat la bază, ea urcă în spirală până sus, se expandează şi apoi se contractă din nou într-un alt punct aflat în vârf. În acest model există şapte niveluri ale conştiinţei.

Primele patru niveluri sunt „stările egotice" ale conştiinţei: asta înseamnă că avem un simţ personal al sinelui. În timp ce mergem mai sus pe spirală, pierdem identitatea de sine datorită forţelor enorme şi a energiilor pe care le experimentăm în aceste niveluri.

Ego-ul este o structură fixă în interiorul psihicului şi împarte aceeaşi soartă cu toate celelalte structuri fixe: moartea. Pentru ego, moartea poate veni ca o experienţă nimicitoare, aşa cum este pierderea cuiva iubit, un accident, boală puternică, droguri şi poate veni, de asemenea, prin folosirea tehnologiei spirituale, aşa cum sunt anumite tipuri de yoga şi stilurile de viaţă austere. Chiar dacă cineva supravieţuieşte disoluţiei acestui ego, moartea corpului fizic va îndepărta, în final, sentimentul de sine, ideea de sine personal.

Daţi-mi voie să fiu mai explicit în legătură cu ceea ce am vrut să spun prin sine personal. Am, aşa cum aveţi şi voi, mai multe identităţi. Sunt tată, sunt soţ, sunt psihoterapeut, muzician şi

cercetător. Am părul închis la culoare şi îmi place oceanul. Îmi plac, de asemenea, animalele. Nu-mi plac napii sau varza de Bruxelles, nu-mi place nici să socotesc. Lista poate continua. Toate acestea sunt plăceri şi aversiuni personale. Ele fac să fiu ceea ce sunt ca personalitate. Uneori, în funcţie de dispoziţie, pot fi foarte afectat şi consum o cantitate mare de energie pentru a asigura ceva ce-mi place şi a evita ceva ce nu-mi place.

Sentimentul meu de sine personal mai poate fi definit prin ceea ce fac. Tocmai de aceea vacanţele şi pensionarea sunt dificile pentru mulţi oameni, în special pentru cei dependenţi de muncă. Sentimentul lor de sine personal se identifică cu ceea ce ei fac şi când se văd în situaţia de a nu putea face ceea ce fac de obicei, nu ştiu ce să mai facă. Şi la un nivel ontologic mai profund, ei nu ştiu cine sunt. Această pierdere a identităţii personale sau a sinelui personal poate fi chiar o ameninţare la adresa sănătăţii lor.

Statisticile asiguratorilor arată că mulţi oameni mor la scurt timp după ce se pensionează. Este ca şi cum, fără slujba lor, nu mai au niciun motiv pentru a trăi.

Toţi aceşti factori, de plăcere sau de aversiune şi identitatea personală (definită prin ceea ce facem) compun ego-ul. Şi cu toate acestea, ego-ul este ceva mai mult de atât. Luaţi-mi tot ce-mi place şi împiedicaţi-mă să fac ce fac de obicei şi veţi avea un companion foarte nefericit, dar ego-ul meu sau sentimentul de sine tot rămâne intact. Tot voi şti că sunt o individualitate.

Ego-ul este acea scânteie a conştiinţei din noi care ştie că suntem noi înşine şi se străduieşte să se asigure că vom supravieţui. În stările egotice ale conştiinţei, înţelegem că suntem separaţi de ceilalţi într-o mai mare sau mai mică măsură.

În spirala conştiinţei puteţi vedea că sunt patru stări egotice ale conştiinţei. Astfel, în aceste prime patru stări ale conştiinţei, avem sentimentul identităţii personale. Totuşi, identitatea personală din al patrulea nivel este diferită cu mult de cea experimentată în primul nivel.

Primul nivelul constituie cea mai contractată stare egotică. O persoană care se află la acest nivel se vede ca fiind izolată de ceilalţi. Se simte total separată şi nu simte nicio conexiune sau compasiune faţă de alte persoane sau fiinţe. Adesea, este o persoană paranoică sau anti-socială.

Există riscuri de sănătate asociate cu nivelul întâi de conştiinţă. Printre acestea includem tulburările mentale, cum sunt depresia, abuzul de substanţe, tendinţa de suicid şi actele criminale. Un violator, de exemplu, nu simte nici conexiune, nici compasiune faţă de victima sa.

Al patrulea nivel de conştiinţă, însă, este cu mult diferit. La acest nivel, se pot experimenta forţe expansive puternice. Pur şi simplu, nu este posibil ca în cadrul acestui nivel să experimentăm stările de contractare specifice nivelului întâi. Există încă un sentiment al sinelui, dar foarte estompat. Cine se află la acest nivel este absorbit de emoţii extrem de intense, cum ar fi o puternică iubire universală şi/sau stări de pace şi calm.

Mulţi mistici, precum Meister Eckhart şi unii sfinţi creştini, ca de altfel şi mistici şi sfinţi din alte tradiţii religioase, au experimentat acest nivel de conştiinţă.

De la acest nivel în sus, trebuie să folosim metafore şi poezii pentru a putea explica experienţele, întrucât ele sunt de atât de mult timp scoase din lumea noastră de zi cu zi.

Pentru o persoană aflată la nivelul patru de conştiinţă este ca şi cum s-ar afla pe creasta unui munte şi din acest punct priveşte în jos cu o profundă şi veşnică iubire faţă de toate fiinţele, cu egală compasiune.

Există un simţ al identităţii personale la nivelul patru, dar este unul filtrat. Identitatea personală a cuiva aflat în acest stadiu, începe să se deplaseze de la el însuşi spre a include toate fiinţele ca parte a sinelui. Acest lucru pune sub presiune structura psihică a conştiinţei unui individ.

Abia la marginea celui de-al patrulea nivel persoana începe să-şi piardă sentimentul identităţii personale. Dacă cineva nu este pregătit pentru o astfel de experienţă, atunci poate fi ceva copleşitor.

Sfinţii şi misticii vorbesc despre fiinţe absorbite în Dumnezeu, ridicate la cer sau în dimensiunea raiului, unde nu mai au sentimentul de sine distinct. Numai când se întorc în nivelurile mai joase revine şi simţul identităţii. Ceea ce ne duce din nou la ego. Nivelul unu poate fi văzut ca o stare egotică nesănătoasă, în timp ce nivelul al doilea ne duce la un ego sănătos.

Diferenţa dintre nivelurile unu şi doi stă în gradul de contracţie. În nivelul doi identitatea personală s-a extins pentru a include alţii, cum ar fi membrii familiei şi aşa mai departe. Se poate înţelege că la nivelul doi nevoile cuiva nu depăşesc în mod automat nevoile altora. La acest nivel de conştiinţă, încă avem sentimentul de sine separat, dar acesta este mai maleabil. Ne putem îngriji de propriile noastre nevoi, în timp ce purtăm de grijă şi altora, dacă se poate. Aceasta este imaginea „cetăţeanului model" responsabil de el însuşi şi, în acelaşi timp, sare în ajutorul comunităţii.

O persoană care se opreşte la semafor pentru a permite accesul unei alte maşini dintr-un convoi, este un exemplu pentru nivelul doi al conştiinţei. Din moment ce semaforul este roşu, şoferul ştie că nu pierde nimic dacă lasă o altă maşină să treacă.

O persoană care operează de la nivelul întâi al conştiinţei nu va lăsa niciodată o altă maşină să treacă. Contracţia psihicului de la acest nivel al conştiinţei pur şi simplu nu permite un gest atât de mare şi amabil.

Mergând în sus de-a lungul spiralei, intrăm în nivelul trei al conştiinţei, iar la acest nivel sentimentul de sine este mult mai extins, incluzând si „alţii în afară de sine". Ceea ce se întâmplă des la acest nivel, se poate regăsi în relaţiile dintre unii părinţi şi copiii lor. Un părinte se poate identifica atât de mult cu nevoile copilului, încât nevoile copilului devin prioritare. Părintele se poate înfometa numai ca propriul lui copil să aibă ce mânca. Părintele poate să rămână fără o haină nouă, dar copilul să aibă o jucărie de Crăciun. Există multe situaţii în care părinţii şi-au pus în pericol propria viaţă pentru a asigura siguranţa copiilor lor.

La nivelul trei al conştiinţei, ne identificăm mai mult cu viaţa însăşi. Unii au experienţa acestui sentiment de a fi trăit de viaţă, nu de a avea o viaţă ci de a fi expresia vieţii însăşi. Am observat că tot la acest nivel al conştiinţei egotice, oamenii fac gesturi care par să fie extrem de altruiste.

Am avut o experienţă personală a acestei stări cu mulţi ani în urmă. Fiind student, experimentam diferite tehnici spirituale şi din creştinism şi din tradiţiile yoghine. În timpul uneia dintre aceste explorări, am intrat pe neaşteptate într-o stare a „nivelului trei superior" al conştiinţei. M-am simţit inundat de un profund sentiment de iubire universală, pentru oameni complet străini, copii şi animale. Intensitatea acestei iubiri îmi provoca adesea lacrimi de bucurie. Timp de aproape o săptămână mi s-au întâmplat tot felul de lucruri imprevizibile. Într-o dimineaţă, în jurul orei trei, am avut o conversaţie cu un străin la colţul străzii. Era o fată cam de vârsta mea, aproximativ douăzeci la acea vreme şi foarte aiurită. Se gândea la sinucidere pentru că fusese jefuită. Era convinsă că nimănui nu-i păsa de ea şi chiar s-a mirat că am arătat vreun interes în ceea ce priveşte starea ei. Am băgat mâna în buzunar şi i-am dat toţi banii pe care îi aveam la mine, ceva mai mult de o sută de dolari. I-am spus că sunt cadou şi nu un împrumut. Expresia feţei ei s-a schimbat, a trecut de la supărare şi pierdere, la speranţă. I-am urat să-i fie bine şi am plecat. M-am identificat atât de tare cu ea, încât am dat bucuros ceva ce era al meu unui om total străin. Pur şi simplu mi s-a părut ceva foarte potrivit în acel moment. Nu m-am gândit la asta. Este ceva caracteristic nivelului trei al conştiinţei, mai ales atunci când începe să urce spre nivelul patru.

Câţiva ani mai târziu când am avut nevoie de trei sute de dolari pentru a-mi repara maşina, ea a apărut pe exact aceeaşi stradă. A spus că a sperat să mă găsească. Se pare că faptul că i-am dat acea sută de dolari în urmă cu nişte ani, i-a schimbat viaţa. S-a mutat înapoi acasă şi în cele din urmă s-a căsătorit. Mi-a dat trei sute de dolari în semn de mulţumire.

Altruismul comun nivelului trei poate fi greu de înghiţit, mai ales în cazul clinicienilor care lucrează cu co-dependenţii.

Co-dependenţa, pentru cei nefamiliarizaţi cu termenul, este un fel de „simbioză sau parazitism psihologic" care apare drept iubire şi grijă faţă de alte persoane.

Adesea, deci nu întotdeauna, co-dependenţa se dezvoltă dincolo de încercarea de a face faţă familiilor dependente de droguri şi/sau alcool. Persoana co-dependentă simte, de fapt, că valorează prea puţin sau deloc. În cazul copiilor, de multe ori ei trebuie să fie eroii familiei, având grijă de ceilalţi din familie şi, astfel, ei devin îngrijitorii perfecţi. Însă această grijă nu provine dintr-un sentiment de iubire în adevăratul sens al cuvântului, ci este mai degrabă un fel de pseudo-iubire care le maschează motivaţiile reale. Un co-dependent crede că dacă poate da suficient de mult unei persoane, va obţine iubirea sau asentimentul acelei persoane. Gândul de a fi dezaprobat, este ceva foarte ameninţător. Este ca şi cum supravieţuirea lui depinde de „a fi bun".

Însă „a fi bun" are şi o parte întunecată. Este o compulsie, un efort care vine din profunzimile minţii subconştiente care să compenseze lipsa valorizării intrinsece. Un asemenea efort pentru a obţine asentimentul cuiva poate face un co-dependent să dea prea mult. O astfel de persoană poate să-şi dea toţi banii, toată energia unei alte persoane, ajungând să fie faliţi din punct de vedere financiar, fizic si/sau emoţional. Aceasta nu este iubire. Este compulsie.

Meister Eckhart, marele mistic creştin, a schiţat diferenţa dintre compulsie şi compasiune, care cred că este o cheie foarte importantă pentru descoperirea diferenţei dintre pseudo-iubirea unui co-dependent şi iubirea mistică a cuiva care se află la nivelul al treilea al conştiinţei. Din scrierile sale, aflăm că Eckhart a trăit mult timp în nivelul al treilea şi chiar mai sus. Pentru el, lumea era plină de o iubire nemaipomenită faţă de Dumnezeu, o iubire care s-a extins spre toate fiinţele, fără nicio diferenţă (percepţie tipică pentru nivelul al treilea). Din această stare de exaltare de la nivelul al treilea al conştiinţei, Meister Eclhart simţea compasiune faţă de egalii săi. Era umplut de o iubire profundă faţă de ei, dar nu era condus de compulsia de a renunţa la el însuşi.

Într-adevăr, aşa cum Mattew Fox arată în cartea sa, *O spiritualitate numită compasiune",* cineva poate folosi, efectiv, continuumul compulsional vs. Compasiune pentru a defini maturitatea unei persoane sau a societăţii.

Este posibil ca o persoană care este co-dependentă să treacă în nivelul trei al conştiinţei. Într-un asemenea caz, altruismul mistic caracteristic acestui nivel se poate amesteca, cel mai probabil, cu compulsia sa pseudo-iubirea. Totuşi, în nivelul al treilea de conştiinţă pur, nu există compulsie, ci numai compasiune permanentă faţă de sine şi faţă de ceilalţi.

O asemenea stare de compasiune pură şi interconectare cu viaţa, poate elibera emoţii puternice, mai ales în cazul celor care mai înainte s-au aflat în stări foarte contractate, cum sunt cele din nivelul întâi. De fapt, urcând pe spirala conştiinţei, orice nivel poate elibera emoţii.

Sentimentul de pierdere a limitelor, pe măsură ce o persoană urcă pe spirală, poate fi o bucurie sau o ameninţare în funcţie de extinderea nevoii de control a cuiva. De asemenea, poate fi ameninţător pentru cei din jurul persoanei care trece spre un nivel mai înalt al spiralei.

Din punctul de vedere al cuiva aflat pe nivelul întâi sau chiar pe nivelul al doilea de conştiinţă, actul meu de a da banii mei „munciţi din greu" unui om complet străin, ar părea nebunie curată.

Cunosc o situaţie în care membrii unei familii bine-intenţionate au fost nevoiţi să spitalizeze pe cineva deoarece acea persoană urcase pe un nivel mai înalt al spiralei, acolo unde se simţea mai confortabil. Adesea, aceste situaţii se complică din cauza faptului că o persoana respectivă nu înţelege ce i se întâmplă. Şi pentru a complica lucrurile, cultura noastră nu oferă niciun fel de hărţi plauzibile care să explice ce se întâmplă. Tot în aceste situaţii, mintea inconştientă răstoarnă, adesea, în conştiinţa conştientă, emoţii şi amintiri reprimate. O astfel de

revărsare totală poate face ca aceste situaţii să degenereze în diagnostic de psihoză sau alte boli mentale.

Notaţi faptul că nu spun că oricine care este diagnosticat ca psihotic, este în situaţia de a fi urcat pe o treaptă superioară a spiralei conştiinţei. Spun doar că în unele cazuri diagnosticul de boală mentală poate fi pus în mod incorect, din cauza inabilităţii persoanei de a integra aceste experienţe într-o manieră socială adecvată.

Când cineva urcă pe spirală până la nivelul al treilea şi dincolo de el, pare să existe o intensificare a numărului de sincronicităţi. Am auzit adesea astfel de persoane spunând că au remarcat că se găseau în locul potrivit, la momentul potrivit şi că miracolele deveniseră ceva obişnuit. Pe măsură ce profesioniştii în boli mentale încep să studieze trecerea în stări egotice mai extinse, vom ajunge să înţelegem mai bine acest fenomen. Cred că aceasta este o funcţie a ideii de a fi deschis la aspecte mai largi ale inteligenţei care generează asemenea sincronicităţi.

Viaţa de pe marea cea mare. Intrarea în nivelul al patrulea.

La nivelul al patrulea se întâmplă ca ego-ul nostru să aibă cel mai fin punct de sprijin. Imensitatea forţelor vieţii cu care se confruntă cineva poate fi nemaipomenită pentru standardele nivelului întâi. Pentru persoana echipată pentru o asemenea experienţă, poate fi un punct minunat de transformare. În cazul cuiva al cărui psihic este prost pregătit, experienţele pot fi dramatice. Ştiu asta din experienţă proprie.

Primăvara venise în campusul universitar şi eram afară, privindu-mi colegii jucând fotbal sau stând la soare. De câteva luni practicam o tehnică tibetană pentru extinderea mai rapida a conştiinţei, având rezultate interesante, cu toate acestea nu spectaculoase. Chiar dacă eram obosit pentru că învăţasem pentru examene şi nu dormisem de trei zile, m-am hotărât în acea după-amiază să fac meditaţia.

Am închis ochii şi am început să îmi concentrez atenţia aşa cum erau indicaţiile. Aproape instantaneu am auzit şi am simţit un sunet de bâzâit lângă ureche. Am privit în sus şi mi-am dat seama că întreaga lume se schimbase. Cu toate că totul părea să fie la fel, puteam „vedea" prin pereţii dormitorului. Puteam simţi fiecare sentiment şi fiecare gând pe care le avea fiecare dintre cele câteva sute de studenţi. Experienţa a fost nemaipomenită. Îmi dăduseră lacrimile. Puterea pură a tuturor acestor dorinţe şi experienţe au năvălit în mine. Pentru o clipă, nu am mai ştiut cine sunt. Mă pierdusem în marea cea mare a vieţii revelate în faţa mea.

Atunci am auzit un fel de pocnitură şi temperatura corpului meu a crescut brusc. Eram bolnav de moarte. Transpiram foarte puternic, hainele mele deveniseră dintr-o dată ude leoarcă. M-am oprit. Ceva din interior mă îndemna să mă adun şi să merg la infirmeria studenţească. Când am terminat plimbarea din partea cealaltă, abia dacă puteam să merg. Sunetul bâzâitor îmi înconjura capul.

Pe drum, colegul meu de cameră şi unii dintre prieteni m-au întrebat dacă vreau să merg cu ei să iau masa. Nu am putut răspunde. Aveam impresia clară că se aflau într-un film. Erau imagini pe un ecran bidimensional şi nu puteam intra în contact cu ei. Au trecut de mine.

Cumva, am reuşit să ajung la infirmerie. Când asistenta mi-a luat temperatura, s-a albit la faţă, mi-a spus să stau cuminte şi în câteva minute a apărut un doctor care m-a internat.

Trei zile şi trei nopţi le-am petrecut în febră şi delir. Patul parcă devenise o plută, iar eu pluteam în apă. Din când în când aveam vise recurente, numai că nu ştiam că sunt vise.

Conduceam un fel de maşină veche prin deşert, pe când soarele apunea. În depărtare puteam vedea un deluviu deşertic. Ştiam cu fiecare atom al corpului meu că atunci când voi ajunge acolo, cineva mă va aştepta şi această persoană îmi va spune secretele universului. Însă, cu cât mă apropiam, deluviul se tot îndepărta.

Acest vis a continuat în timpul celor trei zile de delir. În cele din urmă, când febra a cedat, am început să pun cap la cap ceea ce se întâmplase.

Prin tehnica tibetană secretă, am reuşit să dorm cu mult mai mult decât obişnuiam ajutat, fără îndoială, de starea de epuizare adunată în cele câteva nopţi nedormite când am învăţat pentru examene.

Intrasem, fără să-mi dau seama, în al patrulea nivel de conştiinţă, iar corpul şi psihicul pur şi simplu nu erau pregătite pentru intensitatea unei asemenea întâmplări. Cea mai slabă verigă din corp/psihic/minte slăbise şi, spre norocul meu, corpul fusese cel care a cedat şi nu mintea.

Febra a făcut să existe o situaţie medicală. Dacă nu era această febră, starea delirantă ar fi fost interpretată drept o criză psihotică şi în loc să mă recuperez în infirmeria relativ confortabilă, m-aş fi recuperat în aripa de boli mintale a spitalului universitar.

După cum înţeleg eu spirala, se pare că experienţa mea fusese pur nivel patru. Simţeam în mod direct energia şi forţa vieţii. Puteam vedea şi simţi lucruri pe care nu le-aş fi putut vedea şi simţi în stare normală de conştiinţă. Aceste abilităţi se numesc «siddhisuri» şi mulţi dintre cei care practică străvechiul sistem yoga vorbesc foarte clar despre aceste stări remarcabile.

Dar este nevoie de o imensă cantitate de integritate interioară sau de forţă pentru a susţine asemenea experienţe fără anumite costuri, daune. Bâzâitul din urechi pe care îi auzea, era sunetul energiei primordiale despre care au vorbit înainte exploratorii conştiinţei să se numeşte Kundalini shakti. Acest şarpe de energie stă încolăcit la baza coloanei vertebrale, de obicei în stare latentă. Însă, el a fost stimulat din cauza deschiderii mele puternice.

Febra care i-a îngrijorat atât de mult pe doctori a fost, cel mai probabil, ceea ce se numeşte "fierbinţeală psihică" cauzată de ridicarea prematură a forţei şarpelui în corpul meu.

Starea delirantă a fost rezultatul minţii inconştiente care îşi descărca experienţele, metaforele şi conflictele în zona mea de conştienţă. Dacă aceste conţinuturi ale minţii mele perturbate ar fi putut fi integrate de identitatea personală, atunci ele m-ar fi ajutat să mă înţeleg mai bine pe mine însumi. Însă, cum totul părea a fi o "problemă medicală", nu s-a depus niciun efort cu privire la experienţele mele mentale.

Daţi-mi voie să echilibrez descrierea făcută cu privire la nivelul al patrulea, ca nu cumva cititorul să creadă că este un loc periculos. De fapt, în situaţii corespunzătoare, nivelul al patrulea poate fi o stare de fericire.

Odată, în timpul unei perioade în care citeam texte sacre ale câtorva religii, m-am umplut de iubire faţă de Dumnezeu. În punctul culminant al acestei perioade care a durat aproape o săptămână, am păşit într-o lume fermecată. Oriunde mă uitam, vedeam şi experimentam numai iubire. Totul era asemenea unui fel de luminescenţă cosmică. Sentimentul de sine devenise din ce în ce mai cufundat în această iubire pentru Dumnezeu până când eu, ca individualitate, nu mai existam. Devenisem iubirea însăşi. Pe parcursul acestei perioade mi se părea că animalele şi copiii erau atraşi, în mod inexplicabil, de mine şi eu de ei.

Această perioadă de intensă, aproape extatică fericire, s-a sfârşit într-o notă aproape amuzantă. Mă îndreptam spre cursul de psihologie, când, dintr-o dată, am întâlnit doi îngeri, unul într-o parte si celălalt în cealaltă parte a mea, mergeau împreună cu mine spre clădirea facultăţii. În acel moment, m-am temut că devenisem o persoană psihotică. Îngerii au dispărut şi nu s-au mai întors în conştiinţa mea conştientă, timp de aproape douăzeci de ani.

Întâlnirea cu fiinţe sau entităţi neîntrupate, este o experienţă obişnuită în stările de conştiinţă extinsă, mai ales la nivelul al patrulea şi dincolo de el. Voi vorbi imediat despre aceste fiinţe, dar vreau să mă întorc acum la un moment crucial în legătură cu experienţa mea prematură din nivelul al patrulea.

Dacă vă uitaţi la Spirala Conştiinţei, veţi vedea că există acolo o linie care leagă baza de vârf prin mijlocul spiralei şi care are săgeţi ce indică urcarea şi apoi coborârea la loc, la nivelul întâi.

Nivelul conştiinţei noastre este determinat de mai mulţi factori şi, odată atinse, aceste niveluri nu sunt statice. Ele se află într-un flux continuu. Unul dintre motivele pentru care se întâmplă aşa, este acela că acest flux este legea polarităţii.

Toate sistemele încearcă să găsească o stare de echilibru în ceea ce priveşte corpul şi mintea. Dacă mergem prea departe în oricare dintre direcţii, vom fi împinşi, implacabil, înapoi în direcţia opusă. De aceea, cineva care se vede împins pe una din treptele mai înalte ale conştiinţei, se poate găsi, foarte bine, într-o stare de contracţie. Excursia mea prematură în nivelul al patrulea m-a lăsat slăbit din punct de vedere fizic şi mental timp de câteva luni. Aţi face bine să luaţi în seamă proverbul : Nu faceţi furtună la porţile raiului, ca nu cumva să vă ajungeţi în iad.

Panteonul nivelurilor superioare.

Este ceva obişnuit ca la nivelul al patrulea să întâlnim fiinţe sau entităţi care nu se află în corp fizic. Acesta este un subiect sensibil pentru mulţi profesionişti din domeniul sănătăţii mentale, pentru că ideea comună este că aceste fiinţe sunt pură halucinaţie şi ne indică semnătura psihopatologiei.

Problema devine şi mai dificilă din cauza faptului că uneori, o persoană este înşelată (cum a fost cazul Caressei) sau făcută să creadă că o entitate este reală când, de fapt, este o proiecţie a minţii inconştiente. Cu toate acestea nu trebuie să negăm existenţa reală a fiinţelor fără corp.

Toate disciplinele diferite şi tradiţiile vorbesc despre acestea. Mulţi sfinţi creştini au relatat că au văzut sau au comunicat cu îngerii. Este semnul vârstei noastre exagerat de materialiste şi narcisiste care face ca aceste experienţe să fie considerate de cei mai mulţi teoreticieni a fi o formă de înşelătorie şi să fie repede respinse. Tradiţiile şamanice din toate culturile includ o întreagă armată de fiinţe dezîncarnate, unele dintre ele fiind benefice, altele nu.

Nu este scopul acestui capitol de a discuta despre problemele realităţii ontologice în legătură cu aceste fiinţe. Totuşi, este ceva obişnuit ca persoanele care intră în niveluri mai înalte ale conştiinţei să întâlnească astfel de fiinţe, fie că sunt pură proiecţie, fie că nu.

Chiar dacă aceste fiinţe sunt sau nu reale, să nu le diminuăm forţa pe care o au la nivelurile înalte de conştiinţă. Un zeu sau o zeiţă care îi apare cuiva în toată splendoarea, este ceva de care trebuie să fim mulţumiţi. Ceea ce ar putea părea o metaforă fascinantă la nivelul unu, doi sau trei, se poate transforma la nivelul patru sau cinci într-o forţă vie şi vibrantă. Aceste fiinţe pot distruge, la modul propriu, pe cineva, sau pot fi o binecuvântare nemăsurată.

Punctul meu de vedere, în ceea ce priveşte locuitorii panteonului din nivelurile superioare, este unul pragmatic. Pe parcursul unei experienţe cu asemenea fiinţe, m-am comportat ca şi cum ele ar fi fost absolut reale şi le-am acordat tot respectul cuvenit. Când m-am întors pe un nivel inferior al stării egotice (unu, doi sau trei), am analizat acea experienţă pentru a vedea ce valoare ar putea avea, sau ce informaţie utilă mi-ar aduce pentru viaţa de zi cu zi. Includ emoţia în această categorie de informaţie, pentru că am descoperit că dacă întâlneşti o fiinţă binevoitoare într-una dintre stările înalte ale conştiinţei, ea îmi dă informaţii folositoare pentru momentele când revin la nivelurile inferioare ale conştiinţei.

Înaintarea spre nivelul al cincilea

Nivelul al cincilea ocupă cel mai mare spaţiu al spiralei, datorită imensităţii spaţiului pe care îl poate experimenta cineva la acest nivel.

Fiecare nivel al conştiinţei are propriul simţ al spaţiului corespondent. La nivelul întâi, trăim contracţia egotică cea mai mare, astfel că acest nivel are drept corespondent un spaţiu contractat. Această lipsă a spaţiului poate fi înţeleasă ca o contracţie a percepţiei timpului sau a sentimentului că eşti "prins în capcana" corpului fizic. La nivelul al cincilea, păşim într-un uimitor de extins spaţiu al proporţiilor cosmice.

Pentru a explica paradoxul acesta ciudat care poate apărea la nivelul al cincilea, trebuie să explic polaritatea care se produce la nivelul conştiinţei.

Dacă observăm ceva, ne separăm de acel ceva. Dacă ne identificăm cu ceva, devenim exact extensia acelui ceva. Un părinte care se identifică cu un copil, va simţi bucuria acelui copil sau durerea lui. Un părinte care abia îşi observă copilul, nu va împărtăşi experienţa copilului.

Această polaritate există la toate nivelurile Conştiinţei. Însă, pe măsură ce urcăm spre nivelul al cincilea, efectele polarităţii sunt cel mai pronunţate. Dacă ne transferăm într-un spaţiu al observatorului, atunci când urcăm spre nivelul al cincilea, vom fi ca o fărâmă dintr-un vast ocean al forţei şi fiinţelor cosmice. Vom părea foarte mici în comparaţie cu puterea incredibilă care ne înconjoară. Acest fapt ne poate crea sentimentul de evlavie, sau ne poate face să ne simţim înfricoşaţi; depinde de tendinţele noastre.

Dacă, totuşi, ne identificăm cu spaţiul din jur atunci când urcăm la nivelul al cincilea, ne vom pierde total simţul identităţii personale. Spaţiul de la nvelul cinci este prea vast pentru ca sistemul nostru nervos să-l susţină şi dispărem ca punct de referinţă pentru noi înşine.

În yoga, această stare este numită *shamadhi* şi primii exploratori ai conştiinţei au trasat o hartă a câtorva tipuri de shamadhi, în funcţie de nivelul (dintre cele superioare) prin care trecem.

În shamadhi, ne pierdem conştiinţa externă. Lumea fizică, aşa cum o ştim din viaţa de zi cu zi, dispare din mintea noastră. Ne cufundăm într-o mare a energiilor primordiale şi cosmice. Conştiinţa individuală a unei persoane care ajunge la nivelul al cincilea, devine ca o picătură de apă într-un mare ocean. Dacă este dificil să vorbeşti când te afli în nivelul al patrulea al conştiinţei, atunci la nivelul cinci şi dincolo de el acest lucru devine imposibil. Conştiinţa se extinde atât de mult, încât accesul la aria motorie a creierului sau la cea care tine de limbaj devine, în cel mai bun caz, subtil.

Cea mai cunoscută persoană din timpurile moderne care a intrat în nivelul al cincilea si dincolo de el, a fost sfântul indian Ramakrishna. Era atât de cufundat în experienţele nivelului al cincilea de conştiinţă, încât, adesea, nu putea mânca sau merge fără să fie ajutat.

Pentru mintea pragmatică şi orientată spre exterior din cultura vestică, acest lucru pare a fi o stare de evitat, de nedorit. Totuşi, este o lume de o incredibilă forţă.

Pentru cei mai mulţi dintre noi, nivelul cinci este de neatins. El necesită forţă psihică şi disciplină, lucru pe care prea puţini vor să le dezvolte. Trebuie să ne mulţumim cu puţinii exploratori ai conştiinţei care ne-au adus şi continuă să ne aducă informaţii despre viziunile lor ciudate şi divine.

Dezmembrarea Universului:
intrarea în nivelul al şaselea

La nivelul al şaselea ne aflăm în cea mai extinsă stare a conştiinţei. O asemenea stare poate părea că acoperă întregul univers cu toate fiinţele şi energiile sale.

Pe măsură ce urcăm la nivelul al şaselea, începem să simţim că universul se destramă, prăbuşindu-se în energia sa fundamentală. Marile forţe cosmice, puternicii zei şi zeiţe, Divinitatea însăşi este experimentată ca fiind făcută din energii fundamentale.

Aici nu există sine personal. Este numai energie, *Purusha,* cum o numesc hinduşii, materia din care este făcut universul.

Rishii vedici din India străveche au intuit acest nivel fundamental de energie pe care l-au numit adevărata guna. Gunea este acea energie mai subtilă decât orice particulă subatomica, dar care totuşi poate fi detectată de fizica subatomică. Guna deschide, susţine şi distruge universul.

La nivelul al şaselea de conştiinţă putem experimenta în mod direct aceste forţe. Nu mai există zei şi zeiţe, nu mai există sine şi toate celelalte fiinţe, fie că sunt întrupate, fie că nu. La acest nivel de conştiinţă există numai energie, energia care dansează a cosmosului.

O analogie dură ne poate ajuta să înţelegem nivelul al cincilea. Dacă ar fi să ţineţi în mână un trandafir la nivelul unu, doi sau trei, aţi spune că ţineţi în mână un trandafir. La nivelul patru aţi putea spune că trandafirul pulsează cu aceeaşi forţă de viaţă care pulsează în voi, ceea ce, în mod inexplicabil, vă conectează de acel trandafir. Aţi putea spune chiar că iubiţi acel trandafir.

La nivelul al cincilea de conştiinţă, probabil că nu aţi mai putea ţine în mână trandafirul din moment ce conştiinţa se extinde dincolo de persoana care ţine trandafirul în mână. Când vă întoarceţi din nivelul cinci, aţi putea spune că trandafirul a făcut parte din acea mare imensă de energie şi conştiinţă.

Dacă intraţi în nivelul şase, atunci comentariile ar fi, într-adevăr, stranii. Pentru voi, trandafirul, universul şi toate formele, inclusiv voi înşivă, ar dispărea. Nu ar mai fi trandafirul. Nu aţi mai fi voi. Ar fi numai energie fundamentală care vibrează şi oscilează într-un univers nedefinit.

La nivelul şase ne aflăm în supa primordială subatomică a universului. Un pas în faţă şi universul dispare !

Micul univers din Cheshire: (comitat din Marea Britanie unde totul este ca-n basme)
Intrarea în nivelul al şaptelea

Buddhiştii tibetani îl numesc “vidul fertil”

Este un loc din care totul manifestă energie, dar el însuşi, este gol. Acesta este un concept ciudat pentru un vestic care încearcă să umple oric spaţiu poate.

Vidul este un loc al purei conştiinţe fără obiect. O persoană aflată la nivelul al şaptelea este conştientă că este conştientă, dar nu are conştiinţa a ceva. Trupul nu mai există. Universul nu mai există. Totul este static. Timpul şi spaţiul se prăbuşesc. Pentru cineva aflat în această stare, o oră poate trece ca şi cum nu a fost decât o secundă.

S-au făcut numeroase studii pe cei care practică meditaţia şi atunci când aceştia au intrat în nivelul şapte al conştiinţei, tuturor, fără excepţie, li s-a oprit respiraţia, bătăile inimii s-au oprit şi ele ori au încetinit foarte mult, iar tensiunea musculară a scăzut odată cu presiunea arterială.

Pentru cei care meditează şi au acces la nivelul al şaptelea, lumea apare şi dispare din conştiință. Numai conştiința cea mai avansată poate rămâne mai mult timp în nivelul al şaptelea. Cei mai mulți oameni

care au acces la această stare, o fac trecător, poate doar câteva secunde, cel mult câteva minute odată. În acea perioadă, lumea şi propriul sentiment de existenţă dispare. Ei simt că sunt conştiinţă pură plutind pe marea păcii în afara timpului. Se află în vidul fertil şi în cel mai puternic nivel de conştiinţă, în chiar substratul universului şi conştiinţei însăşi. Apoi, când se aşteaptă mai puţin, lumea, exact ca pisica de Cheshire (Este o pisică vicleană, cu un râs specific) din *Alice în ţara minunilor* reapare în faţa ochilor.

Există multe beneficii ale stării din nivelul al şaptelea. Este o stare profundă de odihna, iar studiile arată că asemenea stări sunt foarte benefice pentru sănătate. Există multe metode prin care se poate ajunge la nivelul al şaptelea de conştiinţă. Una dintre cele mai cunoscute este MT – Meditaţia Transcendentală menţionată în capitolul 8. O altă metodă eficace este meditaţia taoistă "Poarta Raiului" despre care am vorbit tot în capitolul 8. Meditaţia budistă poate conduce, de asemenea, la nivelul al şaptelea de conştiinţă.

Ceea ce este curios în legătură cu nivelul al şaptelea de conştiinţă este faptul că aproape oricine îl poate accesa, dacă foloseşte metoda corectă. Încurajez cititorul să urmeze aceste metode, pentru că beneficiile nivelului al şaptelea sunt foarte mari.

Eu însumi am găsit această stare drept una foarte benefică. Cu siguranţă reduce impactul stresului în viaţa noastră şi am simţiţi că imi dezvoltă creativitatea şi că, în general, îmi dezvoltă performanţele mentale.

Tranzitul

Privind Spirala, veţi vedea că sunt acolo nişte linii punctate care merg de la un nivel la altul. Această trecere, această tranzitare arată că este posibil să "apari" dintr-un nivel în oricare alt nivel, aproape instantaneu. Acest fapt se întâmplă uneori în mod dramatic. O persoana care suferă de o boală terminală să care durează de mult timp, se poate simţi dintr-o dată la un nivel mai înalt. Un şoc psihologic, accidente, droguri, unele tehnici psihospirituale şi/sau extenuarea pot declanşa această tranzitare.

Amintiţi-vă că tranzitarea se face în ambele direcţii, de la starea egotică contractată, până la starea extinsă, cosmică şi invers. Asemenea tranzite pot fi amuzante sau înfricoşătoare, în funcţie de nivelul în care s-a intrat şi de credinţele cu privire la aceste tipuri de experienţe.

Cum facem faţă urgenţelor provocate de tranzitare

După cum am spus şi la începutul acestui capitol, cred că din ce în ce mai mulţi oameni vor experimenta, în mod spontan, niveluri mai înalte ale conştiinţei şi că o este nevoie de o metodologie pentru a-i ajuta pe aceşti oameni. O asemenea metodologie trebuie să onoreze o persoană care are aceste trăiri, fără ca aceasta să fie catalogată drept bolnavă sau alienată mintal.

Ţinta ar trebui să fie aceea de a permite persoanei să integreze experienţele transpersonale într-un mod care să-i îmbogăţească viaţa.

Dacă se întâmplă să trăiţi momente de dislocare în funcţionare din cauza vreunei astfel de experienţe, sau dacă cineva cunoscut trece prin aşa ceva, vă sfătuiesc să căutaţi "doctor iluminat" adică cineva care nu va presupune în mod automat că experienţele voastre sunt patologice doar pentru că sunt neobişnuite.

Găsesc că este de ajutor acupunctura în cazul celor care trec prin faze reactive acute (intrarea în nivelul întâi după ce aţi fost în nivelul patru sau mai sus). Această fază este caracterizată adesea prin simptomele primului nivel : anxietate, paranoia şi izolare. Sistemul de meridiane pare să fie în mod special vulnerabil şi un bun acupuncturist poate readuce în echilibru corpul/mintea.

De asemenea, vă sugerez cu ardoare ajutor psihoterapeutic care să vă ajute să integraţi cantitatea masivă de material care apare, de obicei, odată cu asemenea experienţe.

Cuvinte de final

Din necesitate, discuţia despre acest model (Spirala Conştiinţei) a fost limitată. Există multe nuanţe subtile şi factori despre care nu am vorbit. Pentru cei interesaţi să înţeleagă mai bine aceste concepte, inclusiv alte hărţi aşa cum au fost date de alţi exploratori ai conştiinţei, ofer o mică bibliografie în Anexa C.

CAPITOLUL 18

VIITORUL

„Viitorul există mai întâi în imaginaţie,
apoi în voinţă, apoi în realitate." - Barbara Marx Hubbard

Pentru cei interesaţi, următoarea discuţie este în primul rând speculativă prin natura sa.Credinţa mea este că ne aflăm în faţa unei schimbări în înţelegerea rolului creierului nostru în ceea ce priveşte conştiinţa. Şi cred că această schimbare nu va fi mai puţin dramatică decât a fost impactul descoperirii lui Copernicus conform căreia Pământul nu era centrul sistemului solar.

Cercetările din domeniul *experienţelor din preajma morţii* pe care le-am menţionat mai devreme, arată o anumită parte a conştiinţei noastre este independentă de procesarea cerebrală. Cum altcumva ar putea o persoană, care este declarată moartă din punct de vedere clinic, să se întoarcă dintr-o astfel de experienţă şi să relateze conversaţiile doctorilor şi ale asistentelor?

Luaţi în considerare, dacă doriţi, cercetarea uluitoare a lui Valerie Hunt, Ph.D. În cadrul studiului său riguros aspra sistemului nervos uman, ea a măsurat paternurile EEG ale creierului care au ajuns până la chiar 150 de cicli pe secundă. A făcut apoi altă măsurătoare, a unui alt aspect, mai efemer, al sistemului nervos uman care a urcat până la 200.000 cps.

Ea a numit acest aspect energetic al sistemului nervos uman „câmpul energetic uman", care corespunde aurei din şcolile ezoterice.

Dr. Hunt a măsurat şi a cuantificat acest câmp energetic şi a văzut că răspunde mai bine la stimuli decât creierul însuşi. Într-unul din studii, ea a arătat că acest câmp este mai rapid decât creierul în ceea ce priveşte recepţionarea schimbărilor din mediu. Dacă, de exemplu, cineva ar intra în zona în care te afli acum şi citeşti, conform cercetărilor dr. Hunt, câmpul tău energetic ar fi simţit prezenţa intrusului înainte de a o simţi creierul, pentru că el se extinde cu câteva zeci de centimetri în afara corpului.

Lucrarea dr.-ului Hunt, ca şi cele ale altor cercetători, descoperă un mecanism mult mai subtil al percepţiei decât credeam înainte că există.

Cercetările în domeniul vederii la distanţă sunt remarcabile pentru că percepţia senzorială pare să opereze în afara limitelor cunoscute ale sistemului nervos central şi periferic. În cazul vederii la distanţă, persoana intră într-o stare modificată de conştiinţă şi apoi i se cere să „vadă" ceva dintr-o locaţie dată, mult mai îndepărtată de locaţia corpului fizic a subiectului. În nenumărate situaţii, cei care văd la distanţă au dat detalii corecte ale obiectelor aflate la sute, uneori chiar mii de kilometri distanţă.

Capacitatea conştiinţei de a opera în afara limitelor timpului şi spaţiului nu se limitează doar la vederea la distanţă. Acest fapt se observă, de asemenea, şi în experienţele transpersonale.

Îmi aduc aminte de un workshop ţinut acum mulţi ani în urmă, când o femeie si-a iertat mama profund şi dintr-o dată pentru că a îndepărtat-o mulţi ani. Pe parcursul

următoarei pauze, această femeie şi-a sunat mama, cu care nu mai vorbise de ani de zile. Mama sa i-a spus că s-a gândit a ea, în mod subit şi pe neaşteptate, cam pe când aceasta trăia experienţa în cadrul workshop-ului. Nu numai atât, dar şi mama sa a iertat-o fără să ştie de ce. Aceste două femei trăiau la o distanţă de două sute de mile.

Am văzut situaţii similare, atât în cadrul grupului, cât şi individual. Se pare că un factor predominant este prezenţa unei emoţii puternice şi coerente, o emoţie cum este iubirea necondiţionată. Când o asemenea emoţie este prezentă, timpul şi spaţiul pot deveni „fluide" şi persoane despărţite de sute şi mii de kilometri se pot simţi, dintr-o dată, una pe cealaltă, ca şi cum ar fi conectate în mod intim.

Pe măsură ce cercetările asupra energiilor subtile vor continua în următoarele decade, cred că ne vom extinde foarte mult punctul de vedere în ceea ce priveşte conştiinţa. Cred că vom descoperi creierul ca fiind o parte a unui mult mai vast „sistem nervos" şi că acest sistem nervos subtil nu ale o localizare, este multidimensional şi multi-înzestrat. Conştiinţa poate fi mult mai extinsă şi ne-limitată decât creierul prin intermediul căruia ea se exprimă.

Există „uşi" în creier prin care putem intra în dimensiuni mai mari ale conştiinţei, iar aceste uşi pot fi, la modul propriu, activităţi biochimice şi electrice care modifică stările cerebrale. Cu ajutorul instrumentelor oferite de această carte, puteţi intra în aceste dimensiuni de unul singur şi puteţi aduce comori din lumile interioare. Aceste comori vă pot îmbogăţi viaţa, dar îi pot îmbogăţi şi pe cei din jur prin creativitatea, intuiţia şi forţa pe care le conferă.

Aceia dintre voi care aleg să exploreze marea propriei conştiinţe fără hartă, să ştie că sau îmbarcat spre una dintre cele mai mari aventuri ale umanităţii.

Fie ca noi să fim recunoscători şi să ne alinăm unii pe alţii pe măsură ce păşim pe această mare. Şi fie ca noi să ne împărtăşim liber descoperirile, pentru că prin liberul schimb de informaţii vom putea explora Măreţul Spaţiu al fiinţei noastre colective.

Cei care au făcut în trecut hărţile, aceia care au trasat rutele de navigare pentru Columb, Magelan şi pentru alţii, au ţinut secrete aceste hărţi. Nu mai este timpul pentru secrete.. Este timpul să împărtăşim cunoaşterea. Dacă omenirea va supravieţui, atunci trebuie să ajungem, ca specie, la apele noastre proprii care nu se află pe hărţi. Trebuie să descoperim şi să scoatem la lumină cele mai mari, cele mai nobile părţi ale fiinţei noastre. Pentru că, la final, acesta este darul cel mai mare pe care putem să ni-l oferim nouă înşine şi cea mai mare moştenire pe care o putem lăsa celor ce vin după noi.